

# Lebensmittelkarten und richtige Ernährung

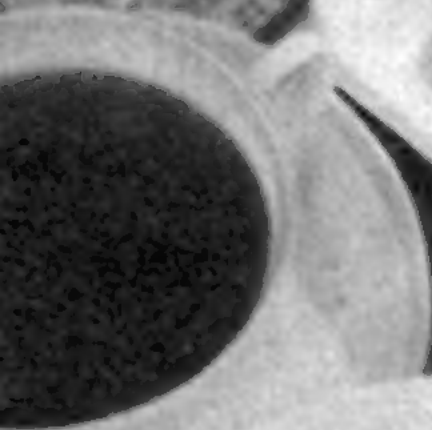
Wochenküchenzettel für das ganze Jahr  
Rezepte für alle Mahlzeiten.

Sonderheft  
**10**  
Pfg.

Tabakwaren

Tabakwaren

Tabakwaren



Verlag für Volkswirtschaftliche Aufklärung  
In Verbindung mit der  
**Reichsfrauenführung**  
herausgegeben vom  
**Reichsausschuß für Volks-  
wirtschaftliche Aufklärung**



## Vorwort

Ein altes Sprichwort besagt: „Die Liebe geht durch den Magen“. Auch heute noch dürfte es zutreffen, den Magen, wenn nicht einen Tyrannen, so doch einen rechten Egoisten zu nennen. Bei aller Entwicklung der Vernunft des modernen Menschen würde ein Appell an diese Vernunft wohl nicht genügen, um etwa Lieblingsgerichte zu unbeliebten Gerichten zu machen oder Ekgewohnheiten grundlegend zu verändern. Nun sind aber Lieblingsgerichte und Ekgewohnheiten recht verschieden in Großdeutschland. Sie können daher nicht als Grundlage für eine einheitliche, gerechte Lebensmittelzuteilung auf Rarten dienen.

Es gibt aber eine viel bessere Grundlage für die gerechte Verteilung: die Grundsätze einer gesunden Ernährung. Jeder Organismus braucht bestimmte Stoffe zum Aufbau und zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit. Die auf Lebensmittellarten erhältlichen Lebensmittelmengen sind ausreichend für eine gesunde Ernährung.

Wie man diese Lebensmittel zu schmackhaften Gerichten zusammenstellt, hängt von der Kochkunst der einzelnen Hausfrau ab. Je größer die Kochkunst, um so mehr Möglichkeiten, im Rahmen der zugeteilten Mengen den Ekgewohnheiten und Lieblingsgerichten Rechnung zu tragen!

Das vorliegende Heft gibt eine Fülle von Vorschlägen und Ratsschlägen, die alle von der Mengenzuteilung der Lebensmittellarten ausgehen und die Grundsätze einer gesunden Ernährung voll berücksichtigen. Die Marktlage in den verschiedenen Monaten ist ebenfalls in Rechnung gestellt.

Wer darüber hinaus seine Kochkunst noch im Hinblick auf die in seiner Heimat gewohnten und beliebten Gerichte vervollkommen will, der nütze die hauswirtschaftliche Beratung des Deutschen Frauenwerkes aus. Dort erhält Jeder Rat, dort werden aber ebenso gerne auch neue Vorschläge oder „Rüchennisse“ entgegengenommen; denn hauswirtschaftliche Beratung ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen, ist eine Gemeinschaftsleistung der deutschen Frauen als Beitrag zur Festigung der Inneren Front. Die vollendete Kochkunst ist die beste Verbündete der Lebensmittellarte.

D. Elise Vorwerk

## Einleitung

Nach der Einführung der Lebensmittellarten wird sich mancher, der sich bis dahin noch nie mit den Fragen der Ernährung befaßt hat, doch einmal Gedanken darüber machen, welche Nährstoffe der Körper tatsächlich braucht, und wie die zugeteilten Nahrungsmittel am besten auszunutzen sind.

Um dazu einiges aus der **Ernährungslehre** zu erfahren, wollen wir ein wenig „in die Schule gehen“.

In der Nahrung müssen die verschiedenen lebensnotwendigen Stoffe enthalten sein: einmal als **Kraftspender oder Betriebsstoffe**, denn der Körper muß Arbeit leisten — zum anderen als **Aufbaustoffe**, denn laufend muß die sich verbrauchende Körpersubstanz ergänzt bzw. von neuem aufgebaut werden; daß bei Kindern und Jugendlichen Aufbaustoffe zum Wachsen gebraucht werden, ist selbstverständlich.

Um nun Arbeitsleistung und Körperaufbau zu ermöglichen, sind außer Kraftspendern und Aufbaustoffen eine Reihe anderer lebenswichtiger Stoffe als sogenannte **Regelungstoffe** notwendig: die **Schutz- und Wirkstoffe** (Vitamine, Fermente u. a. m.).

Fett und die sogenannten Kohlehydrate wirken vornehmlich als **Kraftspender**. Sie sind in folgenden Nahrungsmitteln enthalten:

Fett (tierischer und pflanzlicher Herkunft) in Speck, Schmalz, fettem Fleisch, Fischen, Milchfett, Butter und in Öl (gewonnen aus den verschiedensten Ölfrüchten und Samen), in Nüssen und Getreidekeimen.

Kohlehydrate (in den verschiedenen Zucker- und Stärkearten) in Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Milch, Gemüse und Obst.

Fett und Kohlehydrate haben im Körper als Kraftspender ähnliche Aufgaben; sie lassen sich daher bis zu einem gewissen Grad gegenseitig vertreten oder austauschen. Das ist besonders wichtig zu wissen, wenn Fett nicht in so reichem Maß zur Verfügung steht. Obwohl das Essen in der heutigen Zeit nicht mehr so fettreich sein kann wie früher, erhält doch jeder mit der zugeteilten Fettmenge das, was der Körper braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Außerdem dienen die reichlich bemessenen Kohlehydrate dazu, etwaige Fettlücken auszugleichen.

Die Hausfrau wird also reichlich Kartoffeln verwenden und die zugeteilten Brot-, Mehl- und Zuckermengen ausnützen.



Zu den **Aufbaustoffen** sind in erster Linie die verschiedenen Eiweißarten zu rechnen, die allerdings zum Teil noch wie Fett und Kohlehydrate als Betriebsstoffe ausgenutzt werden können.

Eiweiß ist enthalten in Fleisch, Blut, Fisch, Eiern, Milch (und zwar in gleichen Mengen in der entrahmten Frischmilch wie in der Vollmilch), in Milchprodukten (Quarg, Käse), Kartoffeln, Getreide (vor allem in den Getreidekeimen: daher Vollkornbrot bevorzugen!), Sojabohnen, Nüssen, Hülsenfrüchten und verschiedenen Gemüsearten (Spinat, Sellerie, Erbsen, Grünkohl, Pilzen usw.).

Eiweiß kommt also nicht nur in tierischen, sondern auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Fleisch und Eier sind aber als Spender von Eiweiß häufig in ihrem Wert überschätzt worden. Mancher hat sich noch nicht klar gemacht, daß eben auch in anderen Nahrungsmitteln — und zwar in recht beträchtlichen Mengen — Eiweiß enthalten ist. Vom Standpunkt der Ernährungswissenschaft aus ist es sogar sehr zu begrüßen, wenn Kartoffeln, Vollkornbrot und auch Milch (entrahmte Frischmilch) in der Ernährung mehr als bisher bevorzugt werden.

**Aufbaustoffe** sind auch die Mineralsalze wie z. B. Kalz, Eisensalze, Phosphor, die beim Aufbau der Zellen (besonders der Blut- und Knochenzellen) unentbehrlich sind.

Außer den schon genannten Nährstoffen braucht der Körper als Ergänzungs- oder Regelungsstoffe die sogenannten **Schutz- und Wirkstoffe** (Vitamine, Fermente usw.). Sie ermöglichen erst den geregelten Abbau der Nährstoffe und deren volle Ausnutzung im Körper. Außerdem schützen sie den Körper vor manchen Krankheiten, insbesondere Infektionskrankheiten.

**Schutz- und Wirkstoffe** sowie Mineralsalze sind enthalten in: Gemüse und Früchten (ganz besonders in grünen Blattgemüsen, Möhren und Tomaten sowie in Hagebutten, schwarzen Johannisbeeren, Apfelsinen und Zitronen), Kartoffeln, Getreidekeimen (Vollkornbrot!), Milch, Butter, Eiern, Innereien und Lebertran.

Aus dem Gesagten geht nun hervor, daß in einer vernünftig zusammengesetzten „**Gemischten Kost**“ die lebensnotwendigen Stoffe in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sein müssen. In diesem Sinne wird von einer „**Harmonischen Ernährung**“ gesprochen.

Der größte Feind einer gesunden Ernährung ist die Einseitigkeit; das haben zahlreiche Krankheitsfälle bewiesen, die dadurch entstanden sind, daß sich die Betroffenen entweder tagsüber hauptsächlich nur von Broten ernährten oder ein überkultiviertes Essen „feiner“, städtischer Kost einnahmen, das in der Hauptsache aus Fleisch und Konserven bestand.

Außer der richtigen Zusammensetzung ist die Zubereitung von wesentlichem Einfluß darauf, daß die für die Gesundheit notwendigen Stoffe in der Nahrung vorhanden sind. Die Nahrung muß unter möglichster Ausnutzung und Schonung der Nähr- und Schutzstoffe zubereitet werden. Die wohlverstandene „**Kochkunst**“ verlangt also eine geschickte Einteilung der Lebensmittel und eine richtige Zusammensetzung und Zubereitung der Mahlzeiten.

## Rüchentechnische Hinweise

Hinsichtlich der Zubereitung der Mahlzeiten soll auf manche Einzelheiten der Rüchentechnik aufmerksam gemacht werden. Allgemein gilt zu beachten: Alle Nahrungsmittel müssen so gut wie irgend möglich ausgenutzt werden.

Hierzu muß man wissen:

Mineralsalze, Schutz- und Wirkstoffe sind — je nach ihrer Art — wasserlöslich, hitze- oder luftempfindlich.

Da nun diese für den Körper unentbehrlichen Stoffe (siehe oben) in Gemüse, Kartoffeln und Obst reichlich vorhanden sind, ist deren richtige Vor- und Zubereitung besonders wichtig.

**Vor- und Zubereitung:**

1. Kurz und gründlich waschen.
2. Sparsam pühen, denn auch „Abfälle“ (wie Gemüsestrünke, Schalen usw.) können noch für Gemüsebrühe ausgekocht und auf diese Weise ausgenutzt werden.
3. Falls nötig, kurz nachwaschen! (Nicht im Wasser liegen lassen.)
4. Schneiden und zerkleinern (je nach Verwendung) — aber nicht zu klein, denn es soll noch etwas zum Rauhen bleiben.

5. Sofort weiterverarbeiten, nicht an der Luft liegen lassen.

6. Richtige Garmachungsart wählen (s. S. 2). Dämpfen und Dünsten bevorzugen. Pellkartoffeln!

7. Nur die unbedingt notwendige Wassermenge zusehen und diese stets mitverwenden — also Kartoffel- und Gemüsewasser immer für Suppen, Tunken und ähnliches aufbrauchen.

8. Alle Gerichte möglichst bei großer Hitze anlocken — bei kleiner Hitze weiterkochen. Nur so lange kochen, wie unbedingt nötig.

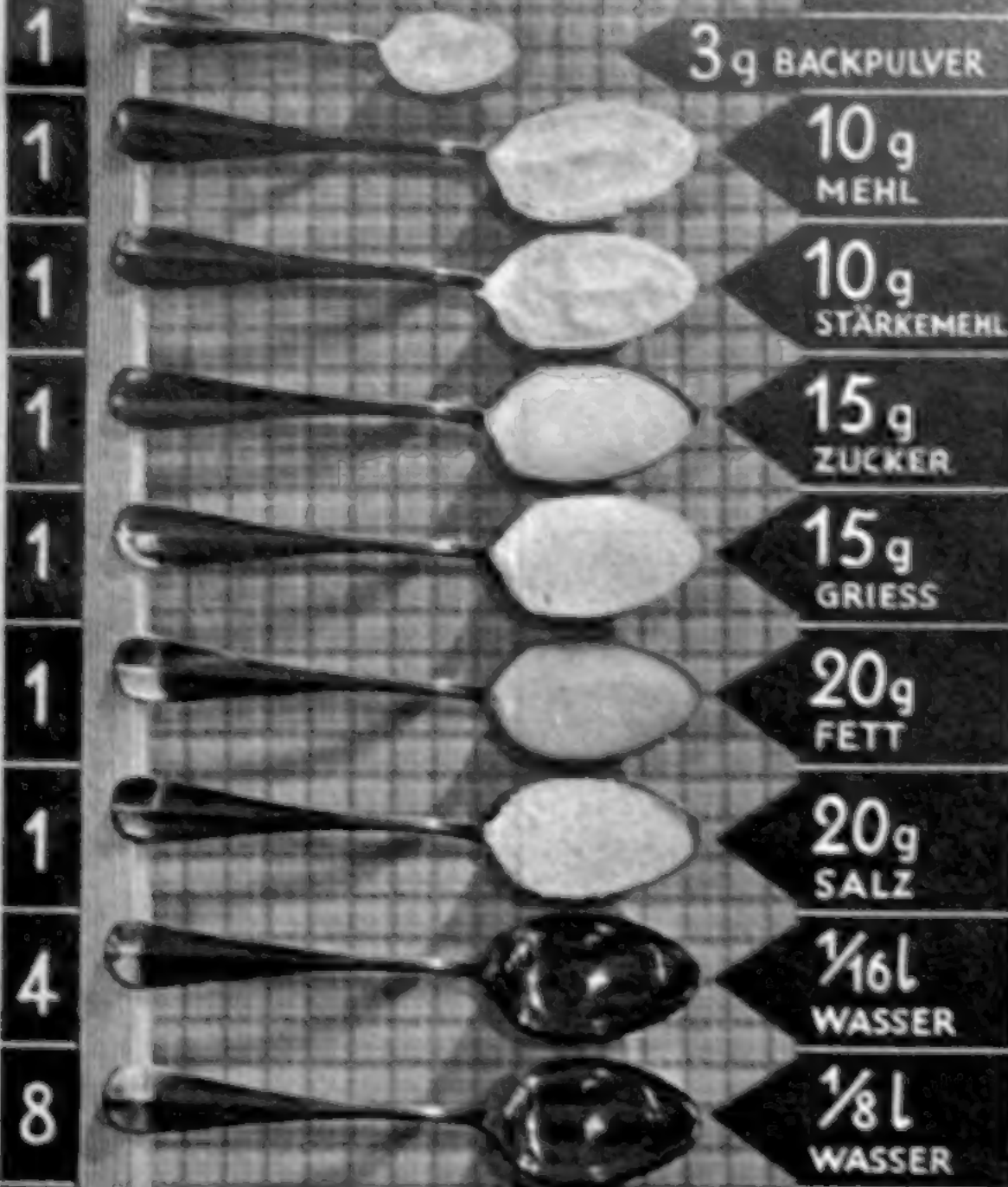
9. Gerichte notfalls lieber kurz aufwärmen als stundenlang warmhalten.

10. Beim Gemüse zum Schluß nach Möglichkeit einen Teil des Gemüses ( $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ ) roh hineingeben.

Bei der Resteverwertung darauf achten, daß die aufgewärmten Nahrungsmittel durch Hinzufügen frischer Gemüse oder Kräuter „aufgewertet“ werden, oder daß als Beilagen Frischkostgerichte gereicht werden.

Um Mißverständnisse bei den in den Rezepten angegebenen Zubereitungs- und Garmachungsarten auszuschließen, sollen diese kurz erläutert werden.





Zur Erläuterung für die Ostmark:  
10 g = 1 dkg also 100 g = 10 dkg.

Wir unterscheiden folgende Garmachungsarten:

1. Kochen = Garmachen in Wasser.
2. Dämpfen = Garmachen in Wasserdampf.
3. Dünsten = Garmachen im eigenen Saft unter evtl. Zusatz von wenig Fett oder Flüssigkeit.
4. Schmoren = Bräunen der Nahrungsmittel in Fett — weiter Garmachen unter Zusatz von Flüssigkeit.
5. Braten = Garmachen mit Fett in der Pfanne auf dem Feuer oder in der Röhre (die heiße Luft wirkt mit).
6. Grillen = Garmachen in heißer Luft in der Röhre auf einem Drahtrost — evtl. Bestreichen mit Fett.
7. Baden = Garmachen in heißer Luft in Badform oder Röhre.

Die Frischkostgerichte nehmen eine Sonderstellung ein. Bei ihrer Zubereitung muß besonders sorgfältig gearbeitet werden: gründlich säubern, genügend zerkleinern, gut abschmecken — deutsche Gewürzkräuter verwenden —, sauber und gefällig anrichten!

## Praktische Winke

### Zum Fettsparen:

Weiche Butter und Margarine sind zum Brotbestreichen ausgiebiger. Es lohnt sich daher, besonders in großen Familien, die Butter schaumig zu rühren.

Fett zum Brotaufstrich kann man auf die verschiedenste Art strecken (s. S. 22).

Beim Baden von Pfannkuchen, Eierkuchen, Wäpfen braucht man wenig Fett, wenn man die Pfanne nur mit einer halben, an der Schnittfläche in Fett getauchten Zwiebel austreibt (siehe Bild Seite 18). Die Pfannkuchen schmecken nicht nach Zwiebel. — Dünn baden!

Bestimmte Arten von Braten, z. B. Hackbraten oder Kohlbraten (s. S. 9) können in der Form (Kasten- oder Auflaufform) gebraten, vielmehr gebacken, werden.

„Bratkartoffeln“ können in der Auflaufform mit Milch (s. S. 14) oder auf dem Backblech (s. S. 19) hergestellt werden.

### Zum Mehlsparen:

Gemüsegerichte und Suppen dickt man mit roh geriebenen Kartoffeln an. Es kann dadurch Mehl für Mehlspeisen und Backwerk aufgespart werden.

### Zum Eiersparen

Können die verschiedenen „Eieraustauschmittel“ benutzt werden. Man verwendet sie entsprechend den jeweils beigegebenen Vorschriften.

Auch auf andere Weise kann man Ei ersetzen, z. B. im Fleischteig durch eingeweichte, ausgebrühte Brötchen oder gekochte, geriebene Kartoffeln zum Lockern, durch Mehl oder roh geriebene Kartoffeln zum Binden.

### Zum Strecken der Nahrungsmittelmengen:

Nudeln selbst herstellen (s. S. 14).

### Zum Strecken der Marmelade:

Man mischt Apfel-, Kürbis- oder frisches Pflaumenmus unter die fertige Marmelade.

### Zum Abschmecken von Süßspeisen

nimmt man an Stelle von Zitrone die auf S. 24 angegebenen Säfte oder Süßholzwurzel.

### Zum Kochen von entrahmter Frischmilch:

Zweckmäßig kocht man die entrahmte Frischmilch in einem mit kaltem Wasser ausgespülten, unbeschädigten Emailletopf, denn darin kann man die Milch nach dem Kochen auch stehenlassen! Entrahmte Frischmilch ist auf mäßigem Feuer bei dauerndem Umrühren zu erhitzen. Der Topfboden kann mit einer Spedschwarte eingerieben werden, die immer wieder dazu benutzt werden kann. Zum Milchkochen wolle man stets den gleichen Topf nehmen.

### Zum Sparen von Brennstoff:

#### 1. Verwendung der Kochliste:

Kochliste mit Bedacht verwenden, und zwar nur für folgende Nahrungsmittel mit längerer Garzeit: Hülsenfrüchte und einige Nahrungsmittel wie Graupen, Reis und Nudeln. Frisches Gemüse und Obst dagegen soll man nicht in der Kochliste zubereiten (es sei denn im Eintopf): lange Garzeit schädigt die Schutz- und Wirkstoffe! (vgl. S. 1).

Gebrauchsanwendung: Ankochen von Speisen mit längerer Garzeit auf dem Herd, Weitergaren in der Kochliste. Ansehen morgens für abends und umgekehrt. Grundsätzlich gilt bei allen in der



Rochliste gar gemachten Gerichten: Vor dem Anrichten frisch gehackte Kräuter oder roh geriebenes Gemüse hinzufügen oder Frischkostgerichte als Beilage geben! (Vgl. S. 1, Rezepte I. S. 20).

## 2. Turmkochen:

Speisen antochen und dann die verschiedenen Töpfe aufeinanderlegen. Zu unterst stellt man am besten die Gerichte, die die längste Garzeit haben und die meiste Flüssigkeit enthalten. Wenn die Töpfe nicht genau aufeinanderpassen, gleicht

man die verschiedenen Größen durch zwischengelegte Ringe aus.

## Zum Schmadhaftmachen der Kartoffel- und Gemüsegerichte:

Es ist wichtig, die richtige Kochtechnik anzuwenden (zumeist Dünsten, Dämpfen oder Schmoren) und durch Zufügen von Gemüsebrühe, von Gewürzkräutern und roh geriebenem Gemüse zu würzen. Wer darüber hinaus noch mit besonderen Würzen abschmecken will, kann sich diese leicht selbst herstellen (I. S. 8).



# Wochenküchenzettel

Es ist zweckmäßig, wenn die Hausfrau einen bestimmten Plan für die Verpflegung zumindest für ein paar Tage — besser noch für die ganze Woche — im voraus aufstellt, denn so ist die Verteilung der auf Arten erhältlichen Lebensmittel am besten zu übersehen.

Zur Anregung sind hier einige Wochenküchenzettel aufgestellt, die genau durchgerechnet sind:

1. auf Grund der auf Lebensmittellisten erhältlichen Nahrungsmittel (wobei die zugeteilten Lebensmittelmengen als Höchstmengen angenommen sind),
2. nach dem Nährwert,
3. nach den durchschnittlich für die Ernährung zur Verfügung stehenden Geldmitteln.

Bei der Aufstellung der Wochenküchenzettel ist auf die Rinderernährung Rücksicht genommen worden. Jedoch sind Sonderzuteilungen (z. B. Vollmilch für Kinder und Rationen für Schwerarbeiter) nicht mit angeführt worden. Es muß der Hausfrau überlassen bleiben, sich so einzurichten, daß die Sonderzuteilungen auch wirklich dem Familienmitglied, dem sie zustehen, zugute kommen, denn nur dann ist eine ausreichende Ernährung für den Einzelnen gewährleistet. Es muß also nach den aufgezeigten Gesichtspunkten jede Hausfrau „ihren“ Küchenzettel aufstellen.

Mehr als eine Anregung sollen und können diese Wochenküchenzettel nicht sein, denn man kann hier ja nicht allen „Haushaltstypen“ gerecht werden. Zugrunde gelegt ist der normale Familienhaushalt, bei dem mittags die Hauptmahlzeit eingenommen wird, an der alle teilnehmen. Verschiebungen treten natürlich auf, sobald Familienmitglieder mittags in der Kantine essen. In diesen Fällen ist es besonders wichtig, daß die Abendmahlzeit als „Ergänzung“ möglichst die Nahrungsmittel und Gerichte bringt, die in der Kantine nicht in dem notwendigen Maß geliefert werden können. Abwandlungen der Wochenküchenzettel müssen nach den jeweiligen Verhältnissen getroffen werden. Gegebenenfalls wäre die Mittagsmahlzeit auf den Abend zu verlegen. Abwandlungen wird vor allem auch die Landfrau vornehmen müssen. — Alle aber werden aus dem Heft Anregungen schöpfen können.

Bei der Aufstellung von Wochenküchenzetteln muß allgemein gesehen auf folgendes besonders geachtet werden:

1. Das Frühstück soll eine ausreichende Grundlage für den Tag bieten. Wegen der geringeren Auswahl an Getränken und der Knappheit des Brotaufstrichs sollte ein Teil der Nährmittel und eine gewisse Mehlmenge fürs Frühstück zu Suppen und Breien verwendet werden; diese sind besonders sättigend und nahrhaft.
2. Bei den Hauptmahlzeiten sollte Fleisch seltener in Form von Braten gereicht werden, sondern zweckmäßig in direkter Verbindung mit Gemüse — nicht nur beim Eintopf, sondern auch bei anderen Gerichten wie z. B. Kohlbraten, gefüllte Gurken und Tomaten. — So ist eine bessere Verteilung über die Woche möglich.
3. Nach Möglichkeit ist warmes Abendbrot mit Kartoffeln, Gemüse, Obst und Brotgerichten einzusetzen. Gelegentlich Beilagen von Fleisch, Wurst und Quarg oder Käse.
4. Für die Zwischenmahlzeiten sind Brot, Fett- und Aufschnittmengen aufzusparen, d. h. für die Hauptmahlzeiten sind noch nicht alle zur Verfügung stehenden Lebensmittelmengen zu verbrauchen. Brote für Schulfrühstück und Arbeitsstätte können mit den angeführten Brotaufstrichen fertig gemacht werden. Obst und Gemüse wie Mohrrüben, Tomaten, Rettich, Gurken usw. sollten häufig als Beilage mitgegeben werden.

Manche Hausfrau wird sich darüber wundern, daß in den Wochenküchenzetteln nicht mehr bekannte Gerichte genannt sind. Dies ist jedoch ganz bewußt geschehen, um durch neue Rezepte Anregungen bringen zu können. Viele Haushalte werden sich sowieso in der Ernährung etwas umstellen müssen; vielleicht werden einige „Stammgerichte“ gestrichen oder sie können nicht mehr so häufig wie früher auf den Tisch kommen. Dann werden diese „Neulinge“ ganz willkommen sein.

Manchem wird auffallen, daß keine Fischgerichte eingesetzt sind. Es ist nur deshalb geschehen, weil noch nicht zu übersehen ist, ob Fisch in genügenden Mengen überall erhältlich sein wird. Fischrezepte sind ausführlich gebracht in dem 20. Bsg.-Heft: „Fische nahrhaft und gesund“, das in der gleichen Schriftenreihe herausgegeben wurde.



## Januar-Februar

Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1. Roggenmehlsuppe, Vollkornbrot mit Marmelade	Wöhrensuppe mit rohen Wöhren (S. 8), Kartoffelklöße (S. 14) mit Pflaumenmus-tunke oder Backobst	Beikartoffeln, Gemüse von Roten Rüben mit Speck (S. 17)
2. Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Hagebuttensuppe (S. 8), Gemüsenudeln (S. 17) (mit selbstgemachten Nudeln) mit Fleisch	Pilsekuchen mit Wöhren- und Sellerie-salat (S. 14), Brot
3. Hafergrühe mit entrahmter Frisch-milch, Brot	Eintopf: Schwarzwurzeln mit Kartoffeln und Fleischklößen, Obst	Weerrettich-Kartoffeln (S. 13), Feld-salat, Brombeerblättertée
4. Kaffee, Fettbrote	Gemüsebrühe mit Sago (S. 8), Kartoffel-brei, Rotkohl, geschmorte Äpfel	Frischkostsalat von Sauerkraut (S. 20), Würstbrote, Hagebuttentée
5. Graupen mit entrahmter Frisch-milch, Brot	Wickelklöße (S. 14) mit Fleisch gefüllt, Porreegemüse (Rauch), Kartoffeln	Brotauflauf mit Fruchtunke
6. Hagebuttentée, Butterbrote	Rohlsuppe, Gemüse aus Kartoffeln, Roten Rüben und Äpfeln	Backblechkartoffeln (S. 19), Russischer Salat (S. 19), Brot
7. Kaffee, Kartoffelbesejopf	Gefochtes Rindfleisch, Weerrettichtunke, Salat von Roten Rüben (Friskost), Kar-toffeln, Griechische mit Obst (S. 16)	Warme Obstsuppe, Prote mit verschie-denen Quargaustrichen (S. 22)

Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1. Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Eintopf: Rindfleisch mit Graupen und Kartoffeln, Kompott	Rohe Kartoffelsuppe (mit Speck und rohgeriebenem Gemüse) Quargbrote, deutscher Tee
2. Buttermilchsuppe, Marmeladen-brote	Rohlrollen, Beikartoffeln, Sagoammeri mit Saft	Geschmorte Kräuterkartoffeln mit Sa-lat, Brote mit Fleischaustrich (S. 21)
3. Kaffee, Vollkornbrot mit Fettauf-strich	Backblechkartoffeln, Fleischunke (S. 9), Selleriegemüse (S. 13)	Bratkartoffeln, Rohlrübensalat (S. 21), Fettbrote, Hagebuttentée
4. Müsli (S. 7), Butterbrote, Hage-buttentée	Obstsuppe, Gemüseauflauf mit Kartoffeln	Himmel und Erde (S. 18) mit frischer Blutwurst, Brombeerblättertée
5. Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Selleriesuppe, Fleischkartoffelschmarren (S. 9), Feldsalat	Apfelbrot mit Butter (S. 15), Milch-kaffee
6. Braune Milchsuppe (S. 7) mit Brot	Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf, Ammeri	Bechamellkartoffeln, roher Wöhren- und Weikohlsalat, Fettbrote
7. Kaffee, Anädebrot und Vollkorn-brot mit Butter und Marmelade	Gemüsegulasch (S. 12) (mit Fleisch), Kar-toffeln, Endiviensalat, Bratäpfel	Warmer Kartoffel-Speck-Salat, Feld-salat, Käsebrote, Apfeltee

## März-April

Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1. Griechsuppe, Marmeladenbrote	Hagebuttensuppe, Kartoffeln mit Lungen-mus (S. 9), saure Gurke	Brödelgäßen mit Breihelbeeren (S. 18), Brot, Brombeerblättertée
2. Kaffee, Vollkornbrot mit gefochtem Honig (S. 23)	Nudelpastete (S. 12) mit Rotkohl und Äpfeln, Bratwurst	Buttermilch mit Ädhen, Vollkornbrote mit Sellerieaustrich (S. 21)
3. Spirkelmus, Brot	Obstsuppe, Rohlrüben mit Fleisch gefüllt (S. 11), Kartoffeln	Bratkartoffeln mit Löwenzahn- und Wöhrensalat, Käsebrote
4. Kaffee, Brote mit Marmelade	Gemüsesuppe, Kartoffelkesseltuchen (S. 14) mit Kompott	Wöhrenpfanne (mit Speck), Feldsalat, Brot
5. Striechsuppe (S. 7), Fettbrote	Erbsen mit Zwiebeln oder Rauch, Sauer-kraut, Kartoffeln, frische Wurst	Selleriemus (S. 17) mit Kartoffelbrei, Butterbrote, Hagebuttentée
6. Hafergrühe mit entrahmter Frisch-milch, Brot	Weikohluppe, Buntes Kartoffelgemüse	Kartoffeln in Milch gebacken (S. 14), Spinatsalat (S. 20), Vollkornbrote mit Stredbutter und Kräutern, Apfeltee
7. Kaffee, geröstetes Brot mit Butter und Marmelade	Rohlbraten (S. 10), Salat, Kartoffeln, Karamellpeise	Gemüse-Friskost, rohe Bratkartoffeln, Quargbrote, Brombeerblättertée

Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1. Roggenmehlsuppe mit entrahmter Frischmilch, Brot	Westfälischer Salat (S. 12) mit Speck, Rhaderberkompott	Buttermilchkartoffeln, Feldsalat, Brote mit Fleischaustrich
2. Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Frische Wurst, Kartoffeln, Sauerkraut (S. 1. rob)	Befelöße mit Kompott
3. Alütermilch (S. 7), Brot	Sauertampfersuppe (S. 8), Kartoffeln, Salat, Haferflockenbratlinge	Leineweber (S. 18) mit Spinat, deutscher Tee
4. Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Kartoffelgulasch (S. 10), Wöhrengemüse	Beikartoffeln mit Speckunke, Frisch-kostsalat
5. Milchsuppe, Marmeladenbrot	Leberkartoffeln (S. 10), Sauerkrautsalat, Ammeri	Kartoffeln in Milch gebacken, Feld-salat, Brote mit Leberpaste (S. 22)
6. Hagebuttentée, Brote mit Quirl-fett (S. 22)	Dicke Kartoffelgemüsesuppe (Gemüse S. 1. rob), Milchagolpeise	Rhaderberbrotauflauf, Quargbrote
7. Kaffee mit Kartoffelmilchbrot (S. 24)	Schweinefleisch, Rohlrüben, Kartoffeln, Rhaderberkompott	Husarensalat (S. 19), warme Käse-schnitten, Apfeltee



# 12 Wochenküchenzettel

## Mai—Juni

### Frühstück

### Mittagessen

### Abendbrot

1. Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Schichtgericht von Kartoffeln und Spinat, Flammeri	Kartoffel-Weerrrettich-Salat, Brote mit Kräuterbutter
2. Kartoffelbrotsuppe, Anädebrot oder Vollkornbrot mit Marmelade	Kräutersuppe, Sauerfrautstrudel (S. 12) mit frischer Wurst	Bratkartoffeln, Frischkostsalat, deutscher Tee
3. Kaffee, Vollkornbrot mit Fett, Radieschen	Gemüse Eintopf, Haferflockenspeise mit Saft	Petersilienkartoffeln, Wurst und Salat
4. Müsli mit Butterbrot	Spargelkartoffeln (S. 17) mit Fleischklops	Kartoffelgemüsesuppe (Gemüse roh gerieben), Fettbrote
5. Milchkaffee, Vollkornbrot mit Rhabarbermarmelade	Rhabarbersuppe, gefüllte Kohlrabi (S. 11), Kartoffeln	Hefeaufstrich (S. 19) mit Kompott, Käsebrote
6. Schrotbrei (S. 7) mit Obstsaft, Brot	Graupeneintopf (S. 10) mit Fleisch, Spargel und Kräutern	Buttermilchpfannkuchen (S. 18) mit Kompott
7. Kaffee, Hefekuchen	Spargelgemüse, gedämpfte Kartoffelplättchen, grüner Salat, Rhabarber-Griekaufstrich (S. 15)	Quarg- und Wurstbrote, Radieschen, Hagebuttentee

### Frühstück

### Mittagessen

### Abendbrot

1. Müsli mit Beeren, Butterbrot	Spargelsuppe (aus Schalen), Kartoffelpudding mit roher Obsttunke	Kartoffel- und Blattsalat, Käsebrote und Tee
2. Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Saute Nieren mit Kartoffelbrei und grünem Salat	Geschmorte Kräuterkartoffeln mit Erbsen und Karotten
3. Herzhafter Brotsuppe, Marmeladenbrötchen	Fleisch, Karotten, Kartoffeln, frische Beeren	Bratkartoffeln, Salat, Flammeri
4. Kaffee, Vollkornbrot mit Fettaufstrich	Gemüsesuppe, Obstpfannkuchen	Kartoffelschnee mit Zwiebelwürfeln und Gemüsetunke (S. 14), Brote mit Kräuterbutter
5. Milchsuppe mit Anädebrot oder Vollkornbrot	Gemüsebrühe, Kohlrabi, Fleischtunke, Kartoffeln	Selbstgemachte Nudeln (S. 14) mit Obsttunke, Käsebrote
6. Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Dicke Gemüsekartoffelsuppe mit Wurst	Stachelbeeraufstrich, Brote mit Radieschen
7. Kaffee, Brot mit frischer Marmelade und Butter	Braten, Erbsen und Spargel, Kartoffeln, Obstschichtspeise	Frische Erdbeeren mit Milch, Brote mit versch. Aufstrich (S. 21)

## Juli—August

### Frühstück

### Mittagessen

### Abendbrot

1. Milchsuppe mit Himbeeren, Brot	Spinatpudding, Pellkartoffeln, Salat	Pilzgrauen (S. 17), Butterbrote, Obstsaft
2. Kaffee, Vollkornbrot mit Stachelbeermarmelade	Dicke Bohnensuppe mit Kartoffeln und Speck, Rirschenpfanne (S. 15)	Buttermilchpfannkuchen mit rohem Obstmus gefüllt (S. 18), deutscher Tee
3. Brotsuppe mit Obst, Butterbrot	Fleischgemüsepastete (S. 10), Wachsbohnensalat	Blaubeerenspeise (S. 19), Quargbrote
4. Kaffee, Fettbrot, Tomaten	Obstsuppe mit Griechwürfeln, Gemüsestrudel (S. 12), Blattsalat	Buttermilchkäse, Wurstbrote
5. Müsli, Anädebrot	Dicke Gemüsesuppe, Johannisbeerpflanzkuchen	Pellkartoffeln, Bohnen-Tomaten-gemüse, Obst
6. Milchkaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Auflauf: Blumenkohl, Kartoffeln, Tomaten, dazu grüner Salat	Frisches Beerenobst mit Griechbrot, Vollkornbrote mit Fleischaustrich
7. Kaffee, Kartoffelmilchbrot (S. 24)	Braten, gemischtes Gemüse, Kartoffeln, Obstsalat	Vollkornbrote mit Tomatenaufstrich, Gurken, Käse, dazu Buttermilch, grüner Salat

### Frühstück

### Mittagessen

### Abendbrot

1. Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Erbsen-Röhren-Pilze im Kartoffelrand, Obstflammeri	Buttermilchküchle (S. 19) mit Apfeltaunke (S. 20), Brote mit Fettaufstrich
2. Buttermilchgrauen (S. 7), Marmeladenbrot	Gurken (S. 11) mit Fleisch gefüllt, Kartoffeln, Obstsalat	Brote mit verschiedenem Aufstrich, Milchmischgetränk
3. Kaffee, Vollkornbrot mit Apfelquarg	Sammelfleisch mit grünen Bohnen, Kartoffeln	Brotaufstrich mit Obst
4. Roggenmehlsuppe mit Obsteinlage, Brot	Bohnensuppe, Kartoffelobststrudel (S. 15)	Backblechkartoffeln (S. 19) mit Pilzen, Käsebrote, Radieschen
5. Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Blumenkohluppe, Ofennudeln (S. 16) mit roher Obsttunke	Dickmilch, Wurstbrote
6. Obstsuppe, Butterbrot	Gemüse, Eintopf, Kompott	Blaubeeren mit Milch, Butterbrote
7. Kaffee, selbstgebackenes Kastendrot mit frischer Marmelade	Gurkenfleisch (S. 9), Tomatensalat, Kartoffeln, Tutti-Frutti	Bratkartoffeln mit Salat, Brote mit Obst



# September—Oktober

Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1. Kaffee, Vollkornbrot mit Warmelade	Rindfleisch mit Möhren (S. 10), Äpfeln und Kartoffeln	Norddeutsches Kartoffelgericht (S. 18), Butterbrote mit Gurkenscheiben
2. Apfelbrotsuppe, Brot	Sellerie- und Birnensuppe (S. 16) mit Speck und Äpfeln	Schmalzbraten mit Gurken-Tomaten-Salat, Wurstbrote
3. Kaffee, Brot mit Fettaufstrich	Mit Fleisch gefüllte Tomaten, Pellkartoffeln, Salat	Gebackene Kartoffelscheiben mit Äpfeln (S. 18), Brote mit Fettaufstrich (S. 21)
4. Müsli, Anadebrot	Eintopf: Weikohl, Tomaten, Kartoffeln, Obstflammeri	Obstsuppe, Brote mit Fleischaustrich (S. 21)
5. Kaffee, Vollkornbrot mit Quark	Gemüsesuppe, Apfelbrotmann (S. 15)	Tomatenkartoffeln, Vollkornbrote mit Apfel-Weerrettichaustrich (S. 22)
6. Altenländer Rindersuppe (S. 7), Brot	Eintopf: Grüne Bohnen mit Speck und Kartoffeln, Obst	Schmorgurken mit Kartoffeln, Butterbrote, Brombeerblättert
7. Kaffee, geröstetes Brot mit Apfelmus	Braten, Kohlrabi, Kartoffeln, Holunderspeise (S. 16)	Apfel-Kartoffel-Sellerie-Salat, Vollkornbrote mit Hefeaufstrich (S. 22), Apfeltee

Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1. Hagebuttentee, Vollkornbrot mit Butter	Geschmorter Weikohl, Pellkartoffeln, Tomatentunke und Kürbisflammeri	Apfelkartoffelstrudel, Brombeerblättert
2. Braune Milchsuppe, Brot	Kürbiskartoffeln (S. 18) mit Speck, Obstsalat	Brotlauf mit Birnen und Preiselbeeren, Apfeltee
3. Kaffee, Vollkornbrot mit Fettaufstrich	Gemüsesuppe, Rosenkohl, Bratkartoffeln, Salat	Bratkartoffeln, Rote Rüben-Salat (mit Weerrettich), Wurstbrote
4. Irischer Haferbrei (S. 7), Brot	Lebergulasch mit Äpfeln, Kartoffelbrei	Selleriekartoffeln (S. 13), Vollkornbrote mit Rettichquark
5. Kaffee, Vollkornbrot mit Warmelade	Kürbis- und Bitter mit Kompott	Pellkartoffeln, Sauerkraut-Apfelsalat, Fettdrote, deutscher Tee
6. Geröstete Haferflockensuppe, Apfel	Eintopf: Gemüse-Kartoffeln-Fleisch, Obst	Apfelplinsen (S. 20), Vollkornbrote mit Fleischaustrich
7. Kaffee, Kürbiskuchen	Sauerbraten, Rotkohl, Kartoffelklöße, Kompott	Holundersuppe, Butterbrote, Bratäpfel, Käse

# November—Dezember

Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1. Kaffee, Vollkornbrot mit Kürbismarmelade	Braune Suppe (mit Ankerbrühe), Gemüsegulasch im Kartoffelrand	Kartoffelschmarren (S. 18) mit Salat, Wurstbrote, deutscher Tee
2. Hafergrütze mit entrahmter Frischmilch, Brot	Kartoffelklöße, Weerrettichtunke, frischer Sauerkrautsalat, Sagosflammeri	Aufgebratene Kartoffelklöße mit Wirsing, Brot, Apfeltee
3. Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Kürbis-Eintopf (S. 13) mit Fleisch, Obst	Haferflocken-Obst-Auflauf, Fettdrote, Hagebuttentee
4. Schrotbrei, Marmeladenbrot	Kürbis-Frischkost (S. 21), Gemüse-Kartoffel-Auflauf	Pellkartoffeln mit frischer Wurst, Brombeerblättert
5. Kaffee, Vollkornbrot mit Fettaufstrich	Gebackene Sellerie- und Weikrautsalat, Kartoffeln	Hefe-Kartoffel-Pfannkuchen mit Kompott
6. Kartoffelbrotsuppe, Apfel	Eintopf: Hammelfleisch-Sellerie-Möhren-Kartoffeln, Obst	Schmalzbraten, Sauerkraut-Salat mit Äpfeln, Brote, deutscher Tee
7. Kaffee, Kartoffelkrümelfuchen	Wildgulasch, Rotkohl, Kartoffeln, Obstsalat	Brote mit verschiedenem Aufstrich (S. 21), Möhrensalat, Apfeltee

Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1. Kaffee, Vollkornbrot mit Fettaufstrich	Grünkernsuppe mit gerösteten Brotwürfeln, Eiseler Eintopf (S. 13)	Pellkartoffeln mit Fleischtunke, Feldsalat, Fettdrote, Apfeltee
2. Roggenbrotsuppe mit entrahmter Frischmilch, Brot	Haferflockenbratlinge mit Spinat (S. 11), Möhrensalat, Pellkartoffeln, Apfelmus	Brot-Gemüse-Suppe, Brot mit Hefeaufstrich (S. 22), Hagebuttentee
3. Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Grünkohl, Kartoffeln, Bratwurst	Kartoffel-Gemüsesuppe mit Fleischklößen, Brot
4. Milchsuppe, geröstetes Brot	Apfelsuppe mit Grießwürfeln, Sellerie-Rüchlein (S. 11), Pellkartoffeln, Arotsalat	Bratkartoffeln mit Leberwurst, Rote Rüben-Salat
5. Kaffee, Vollkornbrot mit Warmelade	Dicke Gemüsesuppe, Obststrudel	Zwiebel- oder Lauchkartoffeln, Endivien-Salat, Apfeltee
6. Kartoffelbrotsuppe, Fettdrot	Kohlraben mit Speck und Kartoffeln geschmort, Flammeri	Graupensuppe, süß oder salzig, Butterbrote mit Rettich
7. Kaffee, Stollen	Braten, Kartoffeln, Rosenkohl, Kompott	Bunter Salat mit Feldsalat, Käse-brote, deutscher Tee



Die folgenden Rezepte sind zunächst — entsprechend den Wochenküchenzetteln — geordnet nach:  
Frühstück — Mittagessen — Abendmahlzeiten.

Natürlich soll damit nicht gesagt sein, daß z. B. ein unter „Mittagessen“ angeführtes Gericht nicht auch auf den Abendbrottisch paßt oder daß die „Morgensuppe“ nicht auch zu einer anderen Tageszeit schmeckt. — Aber vielleicht ist der Hausfrau diese Anordnung doch ganz handlich, zumal im Inhaltsverzeichnis alle Rezepte noch einmal alphabetisch geordnet angeführt werden mit Hinweisen auf Schnellgerichte (S), Eintopf (E) und Resteverwertung (R).

## Frühstück

### Schrotbrei.

200 g Roggen- oder Grünkernschrot,  $\frac{3}{4}$  l Wasser, Salz,  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch, Zucker nach Geschmack.

Das Schrot mit Wasser und Salz etwa 30 Minuten kochen. Das gibt einen dicken Brei, der mit der heißen Milch übergossen und nach Geschmack mit Zucker bestreut wird.

### Graupen mit Milch.

150 g feine Graupen, 1 l Wasser zum Einweichen, Salz,  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch oder Buttermilch, Zucker nach Geschmack.

Graupen mit Wasser bedeckt etwa 12 Stunden einweichen, dann mit dem Einweichwasser 10 Minuten kochen und über Nacht in die Kochkiste stellen. Am Morgen schmeckt man mit Salz und Zucker ab und gibt die heiße Milch dazu.

### Friesischer Haferbrei (S).

$1\frac{1}{4}$  l Buttermilch, 75 g Haferflocken, 75 g Zucker, eine Prise Salz, evtl. 1 Eigelb.

$\frac{3}{4}$  l Buttermilch bringt man unter Rühren zum Kochen, streut die Haferflocken ein, läßt sie ausquellen, gibt dann die restliche Buttermilch dazu und schmeckt ab.

### Müsli (S).

8 Eßlöffel Haferflocken, etwas entrahmte Frischmilch oder Wasser, 250 g frisches Obst oder 100 g Backobst (einweichen), etwas Honig oder Zucker, etwas Sahnmoos oder Fruchtlast, gegebenenfalls einige gehackte Nüsse.

Haferflocken über Nacht mit Milch oder Wasser einweichen, am nächsten Morgen mit dem zerkleinerten Obst mischen und abschmecken.

Das Müsli kann auch mit Mohrrüben zubereitet werden, dann schmeckt man weniger süß ab.

### Braune Milchsuppe (S).

80 g Mehl, 1 l entrahmte Frischmilch,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 50 g Zucker, 1 Prise Salz.

Das Mehl trocken rösten, bis es hellbraun ist und mit dem Wasser glattrühren. Dann gibt man heiße Milch dazu, läßt gut durchkochen und schmeckt ab.

### Rütermilch (S).

$1\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, 50—70 g Mehl (auch Roggen- oder Buchweizenmehl), etwas Wasser, Salz oder nach Geschmack Zucker.

Mehl, Salz und Wasser zu einer krümeligen Masse mischen. Krümel in die kochende Milch einstreuen, garziehen lassen und abschmecken.

### Altengländischer Rindersuppe (S).

$1\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, 80 g Mehl, 375 g Apfel, etwas Wasser zum Anrühren des Mehles, 60—80 g Zucker, eine Prise Salz.

Die kochende Milch mit dem angerührten Mehl binden. Dann gibt man die geschälten, in Scheiben geschnittenen Apfel dazu, läßt die Suppe noch 10 Minuten ziehen und schmeckt ab. Die Apfelschalen trocknet man für Tee.

### Striegelsuppe.

$1\frac{1}{4}$  l Wasser, Gemüsebrühe oder entrahmte Frischmilch, 750 g geriebene rohe Kartoffeln, Salz, etwas Mehl, evtl. gehackte Petersilie.

Kartoffeln am Abend vorher reiben und mit Mehl bestreut (die Kartoffeln werden dadurch nicht schwarz) über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen gibt man die Masse in die heiße Flüssigkeit und läßt unter Rühren garkochen. Mit Petersilie anrichten.



Ein nahrhaftes Frühstück:  
Graupen mit Milch



Apfel geben der Altengländischen Rindersuppe guten Geschmack





Wurzelgemüse  
und Gemüseabfälle geben  
eine gute Brühe



Hagebutten-  
suppe:  
die gefüllten  
Hagebutten  
streicht man  
durch ein Sieb

### Brotsuppe (S).

Brotsuppen werden bekannt sein. Besonders schmackhaft sind süße Brotsuppe mit Buttermilch aufgefüllt und salzige Brotsuppe mit Gemüse und evtl. auch Kartoffeln.

## Mittageessen

### 1. Suppen.

#### Spinatsuppe (S).

20 g Fett, 40 g Mehl,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 250 g Spinat, 1 l Wasser, Salz.

Aus Fett, Zwiebel und Mehl eine helle Mehl-schwige herstellen, mit heißem Wasser auffüllen und durchkochen lassen. 5 Minuten vor dem Anrichten die Milch und den feingehackten rohen Spinat hinzugeben.

Die gleiche Suppe kann an Stelle von Spinat mit 125 g Sauerkraut hergestellt werden.

#### Wöhrensuppe (S).

500 g Wöhren, 20 g Fett, 40 g Mehl, 1 l Wasser oder Gemüsebrühe,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, Salz, Petersilie.

Die Hälfte der gestiftelten oder getaffelten Wöhren in dem Fett andünsten, mit der heißen Flüssigkeit auffüllen und garkochen. Dann düst man mit dem in der Milch angerührten Mehl oder mit 2 rot geriebenen Kartoffeln, reibt die restlichen Wöhren daran und gibt die gehackte Petersilie hinein.

Entsprechend werden Selleriesuppe und Suppen aus verschiedenen Gemüsen hergestellt.

#### Rübisuppe.

500 g Rübis, eine große Zwiebel oder Lauch (Porree), Suppengrün, 20 g Fett, 40 g feine Graupen,  $1\frac{1}{4}$  l Wasser, Salz, Petersilie.

Feingehackte Zwiebel und Suppengrün in dem Fett andünsten, den gewürfelten Rübis und die Graupen hinzugeben, mit Wasser auffüllen, salzen und garkochen. Die gehackte Petersilie kommt kurz vor dem Anrichten dazu.

#### Hagebuttensuppe (S).

50 g getrocknete Hagebuttenschalen,  $1\frac{1}{4}$  l Wasser, 40 g Kartoffelmehl, 60 g Zucker, evtl. etwas Zitronenschale.

Die über Nacht eingeweichten Hagebutten mit dem Einweichwasser und evtl. Zitronenschale anlegen und 10 Minuten kochen lassen. Dann rührt man die Suppe durch ein Sieb, bringt sie wieder zum Kochen, düst mit kalt angerührtem Kartoffelmehl und schmeckt mit Zucker ab.

#### Holundersuppe.

500 g Holunderbeeren,  $1\frac{1}{4}$  l Wasser, 50 g Zucker, 250 g Apfel, 30 g Mehl oder Kartoffelmehl.

Die entstieltten Holunderbeeren mit dem Wasser aufkochen und durch ein Sieb rühren. Dann bringt man die Suppe wieder zum Kochen, düst mit dem angerührten Mehl und gibt den Zucker und die geschälten, in Scheiben geschnittenen Apfel hinein. Die Suppe soll noch 10 Minuten kochen, die Äpfel dürfen nicht zerfallen.

#### Gemüsebrühe.

(Zum Auffüllen von Suppen, Breien und Tunten).

Man braucht etwa 500 g verschiedenes Gemüse, und zwar wahlweise Sellerie, Lauch, Wöhren, Tomaten, Petersilienwurzeln, Zwiebeln, Rohl, Kohlrabi, Blumenkohl; auch alle Strünke, äußeren Blätter, Schalen usw. können hierfür mit verwendet werden. — 2 l Wasser.

Das vorbereitete Gemüse klein schneiden, mit dem kalten Wasser anlegen und etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde langsam kochen lassen.

Kräftiger wird die Brühe auf folgende Art: das Gemüse mit 20 g Fett oder Öl andünsten, das kalte Wasser auffüllen und weiterkochen wie oben.

#### Würze für Suppen oder Gemüsegerichte.

250 g frische Pilze oder 30–50 g getrocknete Pilze, 500 g Sellerie, 500 g Wöhren, 2 mittelgroße Kohlrabi, 2 Petersilienwurzeln, 50 g Salz.

Die Gemüse werden gewaschen, geschält oder geschabt, fein geschnitten und mit kaltem Wasser bedeckt aufgelegt. 2–3 Zwiebeln werden auf der Herdplatte oder in der Pfanne ohne Fett braun-geröstet und dazugegeben. Der Gemüsebrei muß etwa  $1\frac{1}{2}$  Stunden ganz langsam kochen, bis die Flüssigkeit dunkelbraun geworden ist. Dann rührt man das Ganze durch ein Haarsieb, gibt Salz hinzu, läßt den Extrakt noch etwas einkochen und füllt die fertige Würze kochend heiß in laubere, trockene, kleine Flaschen, die man sofort zubindet und kühl aufbewahrt.



## 2. Fleischgerichte.

### Lungenmas.

200 g Lungenmas, 1 1/2 l Wasser, 20 g Fett, 40 g Mehl, 2 Zwiebeln oder Lauch (Porree), Salz, Essig.

Die vorbereitete Lunge in einem grobe Stude schneiden, mit wenig Wasser gartochen, fein hacken oder durch die Maschine geben. Aus Zwiebel, Fett und Mehl eine helle Mehlbrühe bereiten, mit dem heißen Kochwasser auffüllen und kräftig abkochen. In die fertige Sauce gibt man das Fleisch und läßt noch etwa 10 Minuten kochen. — Dann Pellkartoffeln.

Man kann auch mit der Lunge gekochten Kohl kochen.

### Halbkeilbraten.

1 Halbkeil, Suppengrün, Zwiebeln oder Lauch, 25 g Fett, 40 g Mehl, Zwieb., Pfeffer, Zucker, etwas Essig, Salz.

Den gut geläuberten Halbkeil in Salzwasser mit Suppengrün gartochen, dann das Fleisch abblenden und in Streifen schneiden. Aus Fett, Mehl und der Kochbrühe eine braune, köstliche Sauce bereiten, das Fleisch darin marinieren und kräftig abkochen.

Das Ragout schmeckt besonders gut, wenn es mit Semmelbröckeln bekränzt im Ofen kurz überbacken wird.

### Hackbraten in der Form.

375 g Hackfleisch, 2 eingeweichte, ausgebrühte Brötchen, 2 grobe, rohe Kartoffeln (125 g), 1/2 l entrahmte Milch, Zwiebel oder Lauch (Porree), Petersilie, nach Geschmack etwas Thymian oder Majoran, Salz.

Von allen Zutaten, wie üblich, einen gut durchgearbeiteten Fleischteig herstellen, den man in eine ausgefettete und mit Semmelbröckeln ausgestreute Kastenform, Ringgüßchenform oder eine kleine Auflaufform füllt. Backzeit etwa 1 Stunde. Beim Anrichten wird der Hackbraten gekürzt, man gibt dann eine kräftige Sauce (Ragout oder Tomaten), Pellkartoffeln und Salat oder Gemüse.

### Fleischstunde (K.).

200 g Fett, 40 g Mehl, 1/2 l Gemüsebrühe oder entrahmte Milch, Zwiebeln oder Lauch (Porree), evtl. auch Tomaten oder Tomatenmark, 125 g Hackfleisch, Salz.

In dem verbleibenden Fett Zwiebelwürfel und Hackfleisch andünsten, Mehl darüber streuen und, wenn es gebräunt ist, mit der heißen Brühe auffüllen, kochen und alles gut durchkochen. Geht am besten als Beilage zu Pellkartoffeln.

### Wackbrat.

200 g Gerkengröße, 1 1/2 l Wasser, 125 g Schweinefleisch, 125 g Rieren, 125 g Herz, Leber oder Schweinebauchfleisch, Salz, wenn möglich Thymian oder Majoran.

Fleisch und Gewürze mit Wasser waschen. Dann läßt man in derselben Brühe die Stücke ausquellen, gibt das durch die Maschine gebrachte Fleisch und die Gewürze hinzu und läßt noch einmal gut durchkochen. — Bei kalter Einteilung.

Hackbraten — ein (pastos) und (schmelz) Fleischbraten — in der Form gebraten.



Fleischstunde in der Form gibt ein gutes Essen.

hält sich der Preis einige Tage, er wird dann bei Gebrauch in der Pfanne aufgetaut. — Dann Pellkartoffeln.

### Fleischkartoffelschmarren (K.).

1 1/2 kg Pellkartoffeln, 200 g gekochtes Fleisch, Salz, Pfeffer.

Kartoffeln kochen, abgießen, durch die Maschine geben, mit dem feingewiegten Fleisch (am besten Schweinefleisch) mischen. Man muß noch und noch so viel von der Kochbrühe dazugeben, daß ein geschmeidiger Teig entsteht. Dieser Teig wird in der Pfanne mit wenig Fett hellbraun gebraten und beim Anrichten mit 2 Gabeln in Stiche gestochen.

### Gurtenfleisch.

375 g Rind- oder Hammelfleisch, Zwiebeln oder Lauch (Porree), 1 kg Gurten, 40 g Mehl, Salz, Essig.

Von dem Fleisch das Fett abschneiden, würfeln und austreten. Dann gibt man die Zwiebeln und das in Würfel geschnittene Fleisch dazu, bräunt es von allen Seiten und füllt mit wenig heißem Wasser auf. Wenn es halb gar ist, gibt man das gebräunte, in braunbräune Stude geschnittene Gurten hinzu, gibt noch Pfeffer und etwas Wasser hinzu und läßt gartochen. Nach Geschmack kann man auch mit etwas lauer Milch oder Buttermilch auffüllen. Zuletzt bestreut man mit dem angerührten Mehl oder 2 roh gemahlenen Kartoffeln, beim Anrichten streut man gebräutes Ei über.

Gelberregulat wird entsprechend zubereitet.





Zum Eintopf  
angebratene Rindfleisch-  
würfel, Möhren,  
Kartoffeln und Apfel



Siegediner  
Gulisch: Das  
vom Fleisch  
abgelassene Fett  
wird  
ausgebraten  
und erzeugt das  
Bratfett

#### Rindfleisch mit Möhren und Äpfeln (E).

375 g durchwachsenes Rindfleisch,  $\frac{1}{2}$  kg Möhren,  $\frac{1}{2}$  kg Apfel, 1 kg Kartoffeln, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), Salz, Essig, Zucker, Petersilie.

Das geschnittene Fleisch mit Zwiebel im eigenen Fett anbraten, die in Scheiben geschnittenen Möhren, Apfel und Kartoffeln einschichten, etwas Wasser auffüllen und langsam gar kochen lassen, zuletzt mit Salz, Zucker und Essig abschmecken und mit gebackten Kräutern anrichten.

#### Leberkartoffeln (S).

1  $\frac{1}{2}$  kg rohe Kartoffeln, 250 g Leber, etwas Milchfett, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), Thymian, etwas Mehl, etwa 1 l Wasser oder Gemüsebrühe,  $\frac{1}{2}$  l saure Milch, Salz.

Gehackte Zwiebel in Fett anrösten, die gewaschene, gehäutete, in kleine Stücke geschnittene und in Mehl gewälzte Leber mit den Gewürzen dazugeben und bräunen lassen. Dann füllt man mit heißem Wasser oder Gemüsebrühe auf, gibt die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die saure Milch hinein und läßt langsam gar kochen.

#### Rindfleisch mit Graupen und Spargel (E).

250 g durchwachsenes Rindfleisch,  $\frac{1}{2}$  kg Knochen, Suppengemüse, 250 g Graupen, 375 g Spargel (oder Rohrabi), gehackte Petersilie.

Graupen über Nacht einweichen, am nächsten Morgen 5–10 Minuten ankochen und dann in der

Rochsire ausquellen lassen. Aus Fleisch, Knochen und Suppengrün eine Brühe kochen, durch ein Sieb geben und dann darin den vorbereiteten, geschnittenen Spargel garwerden lassen. Dazu gibt man die fertigen Graupen, schmeckt ab, läßt eine Weile durchziehen und mit dem Fleisch heiß werden.

#### Siegediner Gulisch (E).

375 g Schweinefleisch, eine große Zwiebel oder Lauch (Porree),  $\frac{1}{2}$  kg Sauertraut,  $\frac{1}{2}$  l saure Milch, 40 g Mehl, Salz.

Von dem Fleisch das Fett abschneiden, würfeln, ausbraten lassen und das in Würfel geschnittene Fleisch mit den Zwiebeln darin bräunen. Dann füllt man mit heißem Wasser auf, daß das Fleisch eben bedeckt ist und gibt, wenn es halb weich geschmort ist, das geschnittene Sauertraut hinzu, läßt und dickt mit dem Mehl, das man mit der Milch verquirlt hat, oder mit 2 roh geriebenen Kartoffeln. Dann läßt man alles langsam gar schmoren. Gurkenfleisch und Siegediner Gulisch können als Eintopfgericht gekocht werden, wenn man mit dem Gemüse 1–1  $\frac{1}{2}$  kg in Würfel geschnittene rohe Kartoffeln und die entsprechende Menge Flüssigkeit hinzugibt.

#### Kartoffelgulasch (S).

1  $\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln, 40 g Fett, 80 g Mehl, Salz, 125 g gehacktes Rindfleisch, Zwiebel oder Lauch (Porree).

Kartoffeln in der Schale halb gar kochen, abziehen, in Viertel schneiden. Inzwischen hat man die gewürfelte Zwiebel mit Fett und dem zerpfudten Fleisch gedünstet, gibt dann die Kartoffeln dazu, läßt, staubt das Mehl über, füllt etwas heißes Wasser auf und läßt das Gericht gar schmoren.

#### Rohrbraten.

1 kg Weizenbrot, 2 eingeweichte, ausge-drückte Brötchen, 1 Ei, 250 g Hackfleisch, 60 g geriebene Semmel, Salz, Zwiebeln oder Lauch (Porree), Thymian, Paprikum.

Den Rohl in Viertel schneiden, halb gar dämpfen, fest ausdrücken (das Wasser wird für Suppen oder Tunken verwendet), mit Brötchen und Zwiebeln durch die Maschine geben, mit allen anderen Zutaten gut durchmischen und zu einem Rohrbraten formen, der in geriebener Semmel gewälzt und, wie üblich, in Fett gebraten oder in einer Form gebacken wird. (Bild S. 9.)

#### Fleischgemüsepastete (E).

Teig: 250 g Mehl, 1 Ei, 30 g Fett, Salz,  $\frac{1}{2}$  Hackpulver, 3 Eßlöffel Wasser. Fülle: 1 kg Kartoffeln, 250 g Schweinefleisch, 250 g Mohrrüben, Lauch (Porree),  $\frac{1}{2}$  l Wasser oder Gemüsebrühe; falls vorhanden 2–3 Tomaten, Salz.

Aus den erlgenannten Zutaten einen Teig zusammenwirken und dünn ausrollen. Mit  $\frac{1}{2}$  des Teiges eine ausgefettete Auflaufform auslegen. Schichtweise Fleischwürfel, rohe Kartoffelstückchen, Mohrrübenscheiben und den feingehackten Lauch hineinfüllen. Die Flüssigkeit darüber-gießen, die Teigplatte aus dem restlichen Teig darauflegen, in die Mitte ein Loch machen, Ränder festdrücken, oben auf mit Wasser be-streichen. — Die Pastete muß etwa 1 Stunde langsam baden.



### Gefüllte Kohlruben.

1 kg Kohlruben, 250 g gehacktes Fleisch, 2 eingeweichte, ausgedrückte Brötchen, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 30 g Fett oder Speck, 1 Teelöffel Tomatenmark (wenn vorhanden), Salz, Kräuter (Thymian, Estragon, Dill), 30 g Mehl.

Die vorbereiteten halb gar gedünsteten Kohlruben am Wurzelende gerade schneiden und von der Schnittfläche aus aushöhlen. Da hinein gibt man eine Fülle, die man aus Fleisch, Brötchen, Gewürzen und 3 Ehlöffeln von dem gedachten Inneren der Kohlrube hergestellt hat. Man gibt die Kohlrubendeckel wieder darauf, läßt die Kohlruben in dem zerlassenen Fett etwas bräunen und dann unter Zugabe von etwa  $\frac{1}{2}$  l kochendem Wasser garkochen. Zuletzt die Tunte mit dem angerührten Mehl dicken und evtl. mit etwas Tomatenmark abschmecken.

Entsprechend werden zubereitet:

Gefüllte Kohlrabi

Gefüllte Gurken

Gefüllte Tomaten

} nicht vorbrühen.

Die Gemüse kann man auch mit einer evtl. mit gehackten Pilzen oder Kräutern gut abgeschmeckten Kartoffel-, Brot- oder Milchfülle zubereiten.

### Wideltöpfe

(Seite 14) können auch mit Fleischteig gefüllt werden.

## 3. Fleischlose Gerichte

### Sellerieküchlein.

2 Sellerieküchlein (etwa 750 g), 1 Petersilienwurzel, 1 Handvoll Petersiliengrün, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 20 g Fett, 2 große, gekochte Pellkartoffeln, Salz, Pflanzfett, 1 Brötchen.

Den geschälten und in Stücke geschnittenen Sellerie mit der Petersilienwurzel in wenig Salzwasser weichkochen, dann mit den Kartoffeln durch die Maschine geben und mit in Würfel geschnittenem Brötchen, Zwiebel, Fett und gehackter Petersilie zu einem Teig gut verkneten. Küchlein formen, in Semmelbrösel wälzen und in heißem Fett baden.

### Haferflockenbratlinge mit Spinat.

500 g Spinat, 250 g Haferflocken, 1 Ehlöffel Mehl, Salz, nach Bedarf etwas Gemüsebrühe, Zwiebel oder Lauch (Porree), Pflanzfett.

Den verlesenen, gewaschenen und grob gewiegten Spinat mit Haferflocken, Mehl und Gewürzen vermischt  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen lassen, so daß die Haferflocken etwas aufquellen können. Falls nötig, gibt man noch etwas Gemüsebrühe hinzu. Man formt Bratlinge, die in Semmelmehl gewälzt und von beiden Seiten hellbraun gebacken werden.

### Gebadene Kohlrollen.

1 kg Kohlrabi, 500 g Weizenmehl, 1 Stange Lauch (Porree), 750 g roh geriebene, ausgepreßte Kartoffeln, etwas Kartoffelmehl, Salz, Zwiebeln, Thymian oder Majoran, 30 g Speck.

Alle Zutaten roh durch die Maschine drehen und



Mittelmehlskugeln  
Fleisch und Gemüse wird  
in die mit Teig ausgelegte  
Form eingeschüttet



Die  
fettige Kohlrabi  
ist appetitlich  
und sättigend

mit den roh geriebenen, ausgepreßten Kartoffeln gut vermischen. Aus dem Teig formt man Rollen (etwa so groß wie ein Brötchen) und bäckt sie auf einem gefetteten Blech.

### Gemüsebraten (K).

1 kg gemischtes Gemüse: Sellerie, Mören, Kohlruben oder Blumenkohl, 6 Brötchen, etwa  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch, 1 Ei, Salz, 2–3 Ehlöffel Mehl, Semmelbrösel, Fett zum Braten.

Das vorbereitete, feingehackte Gemüse mit wenig Wasser gar dampfen oder kochen, abtropfen lassen. (Das Gemüsewasser wird beim Braten zum Auffüllen verwendet.) Inzwischen hat man die Brötchen in Würfel geschnitten und mit der heißen Milch übergossen. Die Milch soll ganz einsiechen. Dann vermischt man die Brötchenmasse mit Ei und Gemüse, Mehl, Salz, evtl. Kräutern. Aus der Masse formt man einen Braten (oder Bratlinge), der in Semmelbröseln gewälzt und gebraten wird.

### Sauertrautpastete (K).

1 kg rohe Kartoffeln, 200 g Pellkartoffeln, 50 g Mehl, Salz, 1 Ei,  $\frac{1}{2}$  kg Sauertraut, nach Geschmack 1–2 Äpfel, etwas Fett zum Austreichen der Form.

Kartoffeln reiben, ausdrücken, das abgeseigte Kartoffelmehl wieder dazu geben und mit den gekochten, geriebenen Kartoffeln, Mehl, Salz und Ei zu einem glatten Teig vermengen. Der Kar-





Gemüstrudel: Das Kraut wird in den Teig eingerollt



Westfälischer Salat: In den Kartoffeln in Speckstücke gibt man das gehobelte Kraut

toffelsteig wird in die gefettete Auflaufform gedrückt, so daß Boden und Wände gleichmäßig davon bedeckt sind. Dann gibt man das gehackte, mit den Äpfeln vermischte Sauerkraut hinein, deckt ein gefettetes Papier über und bädt etwa 1 Stunde. Beim Anrichten stürzen, so daß die braune Kruste nach oben kommt.

#### Gemüstrudel (R).

250 g Mehl, Salz,  $\frac{1}{4}$  l lauwarmes Wasser, 1 kg Gemüse (z. B. Sauerkraut, Weißkohl, Blattspinat), 30 g Fett, Semmelbrösel.

In die Mitte des geliebten Mehles Salz und Wasser geben und alles zu einem weichen Strudelsteig verarbeiten, der dünn ausgerollt, mit Fett bestrichen, mit Semmelbröseln bestreut und mit dem fertig zubereiteten, aber nicht zu feuchten Gemüse belegt wird; den Strudel zusammenrollen, auf einem gefetteten Blech baden. Während des Badens ein paarmal mit Wasser oder Milch bestreichen. Beilage: Blattsalat und Pellkartoffeln.

#### Kartoffel-Tomaten-Sauerkraut-Auflauf (RE).

1 kg Kartoffeln, 500 g Tomaten, 750 g Sauerkraut (auch ein Rest Sauerkrautgemüse), Semmelbrösel und Fettflöckchen, Salz,  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch.

Aus Kartoffeln, Milch und Salz, wie üblich, einen Kartoffelbrei herstellen, gut schaumig rühren. In die vorbereitete Auflaufform gibt man schichtweise Kartoffelbrei, gewiegtes Sauerkraut, Kar-

toffelbrei, Tomatenscheiben und obenauf wieder Kartoffelbrei. Semmelbrösel überstreuen, evtl. Fettflöckchen oder Reibekäse darauf geben. Badzeit:  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunde.

Der Auflauf schmeckt auch ohne Tomaten als Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf sehr gut.

#### Rudelpastete mit Rotkohl und Äpfeln (E).

Für den Rудelteig: 250 g Mehl, evtl. 1 Ei, 1 Teelöffel Backpulver, Salz, etwa  $\frac{1}{4}$  l Wasser.

Für die Fülle: 750 g Rotkohl, 500 g Apfel, Essig, Salz, etwas Zucker, Semmelbrösel, etwas Fett.

Einen einfachen Rудelteig bereiten (s. Seite 14) und ausrollen. Eine gefettete Auflaufform mit  $\frac{1}{2}$  des Teiges auslegen. Den Teig 10 Minuten vorbaden. Inzwischen hat man den Rotkohl feingeschnitten oder gehobelt, mit Essig, Salz und Zucker gestampft und mit wenig Wasser gargekocht. Der fertige Rotkohl soll ganz „kurz“ (ohne Brühe) sein. Nun streut man die vorgebadene Pastete mit Semmelbröseln aus, schichtet den heißen Kohl abwechselnd mit den feingeschnittenen roten Äpfeln ein, gibt obenauf eine Teigplatte aus dem zurückbehaltenen Teig (sie muß in der Mitte ein Loch haben), bepinselt mit etwas Fett oder Wasser und bädt noch etwa 30 Minuten.

#### Westfälischer Salat (S).

1 kg Pellkartoffeln, 500 g Weißkohl, 50 g Speck oder 30 g Fett, Zwiebeln oder Lauch (Porree), Essig, Zucker, Salz, Senf,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 30 g Mehl.

Das kochende Wasser mit dem angerührten Mehl binden, die mit dem Speck gedünsteten Zwiebelwürfel und die noch warmen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben, zuletzt mischt mandenfeingehobelten Weißkohl darunter, schmeckt ab, läßt gut durchziehen, aber nicht kalt werden.

#### Weißkohl mit Tomaten überbaden (E).

1 kg Weißkohl,  $\frac{1}{2}$  kg Tomaten (oder  $\frac{1}{2}$  l Tomatentunke), Salz, Zucker, Semmelbrösel, Zwiebel oder Lauch (Porree).

Weißkohl fein hobeln, mit Salz stampfen, und eine Stunde stehen lassen, mit Zwiebel und wenig Flüssigkeit weich dünsten, mit rohen in Scheiben geschnittenen Tomaten abwechselnd in eine vorbereitete Auflaufform schichten, mit Bröseln bestreuen,  $\frac{1}{2}$  Stunde baden.

Der Auflauf kann auch ohne Tomatenscheiben mit einer sämigen Tomatentunke hergestellt werden. Sättigender ist er, wenn außerdem noch Kartoffelscheiben oder ausgequollene Graupen dazwischengeschichtet werden.

#### Gemüsegrulasch (E).

1—1  $\frac{1}{2}$  kg Pellkartoffeln, 750 g gekochte rote Rüben, 500 g Apfel, 2 Gewürzgurken, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 30 g Fett, 60 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe oder Wasser, Essig, Zucker, Salz, nach Belieben einige Kapern.

Aus Fett, Zwiebel, Mehl und heißer Flüssigkeit



eine helle Mehlswipe herstellen, die in Würfel geschnittenen Kartoffeln, roten Rüben und Apfel hineingeben, durchziehen lassen, zuletzt die gewürfelten Gurken und Rapsen hinzugeben und abschmecken.

#### **Rübeintopf (E).**

750 g Kürbis, 250 g Porree (Lauch), 500 g feste Tomaten oder 3 Eßlöffel Tomatenmark, 1 kg rohe Kartoffeln, Wasser, Salz, 40 g Speck oder 30 g Fett, Petersilie.

Den vorbereiteten Kürbis und Porree in Streifen schneiden, andünsten, mit heißem Wasser überfüllen, Tomaten und in Würfel geschnittene Kartoffeln dazugeben, salzen, garkochen lassen und mit Petersilie anrichten.

#### **Eiseler Eintopf (ES).**

1½ kg Kartoffeln, 40 g Speck, Zwiebel oder Lauch (Porree), ½ l saure Milch oder Buttermilch, Salz, 1–2 Köpfe Endivien Salat.

Kartoffeln mit wenig Wasser garkochen, stampfen, die heiße Milch und die mit dem Speck gedünsteten Zwiebelwürfel dazugeben, alles verschlagen. Zuletzt den feingeschnittenen Endivien Salat darunter geben und sofort anrichten.

#### **Selleriekartoffeln.**

2 große Sellerieknollen (etwa 1 kg), 1–1½ kg Pellkartoffeln, 40 g Fett oder Speck, 50 g Mehl, ¼–½ l entrahmte Frischmilch oder saure Milch, Salz, nach Geschmack etwas Essig oder Zucker.

Die gebürsteten Sellerieknollen dünn schälen, in Würfel schneiden, mit Essig in Salzwasser garkochen. (Nicht zerfallen lassen!) Von Fett, Mehl, Selleriewasser und Milch eine dicke Tunke herstellen, die Selleriewürfel und die abgezogenen, noch warmen, in Würfel geschnittenen Kartoffeln hineingeben, alles gut heiß werden lassen und abschmecken.

Nach Belieben kann man Selleriegemüse und Pellkartoffeln getrennt reichen oder auch als Auflauf überbacken.

#### **Meerrettichkartoffeln (S).**

1½ kg Pellkartoffeln, ¼ l entrahmte Frischmilch, evtl. zum Teil Wasser oder Gemüsebrühe, 25 g Fett, 50 g Mehl, Salz, 1 Stück Meerrettich, 1 Prise Zucker und etwas Essig nach Geschmack.

Aus Fett, Mehl und Flüssigkeit eine sämige Tunke herstellen, mit geriebenem Meerrettich, Salz, Essig und Zucker kräftig abschmecken. Die abgezogenen, noch warmen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben und 10 Minuten ziehen lassen.

#### **Jägerkohl.**

1 kg rohe Kartoffeln, etwa 1 kg Weißkohl, 80 g durchwachsener Speck, Essig, Salz, nach Geschmack auch Zucker.

Zwei Arten der Zubereitung:

1. Weißkohl fein hobeln oder schneiden, mit 15 g Salz wie Sauerkraut in einen Topf einstampfen. Nach 3–5 Tagen tritt eine schwache Gärung ein, der Kohl ist dann brauchbar.

2. Wer den Kohl nicht auf obige Art säuern will, gibt beim Anrichten Essig hinzu.

Den Kohl mit dem in Würfel geschnittenen Speck



Eiseler Eintopf: Der Kartoffelbrei wird schaumig geschlagen



Wagertohl: Man klopft den Kohl mit etwas Salz fest ein und beschwert ihn dann

durchschmoren, die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben, mit etwas heißem Wasser auffüllen, gar werden lassen und mit Salz, Zucker und nach Bedarf Essig abschmecken.

#### **Geschmorte Kohlrüben.**

1 kg Kohlrüben, 40 g Speck oder Fett, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), Salz, Petersilie.

Die gepuhten, in Würfel geschnittenen Kohlrüben mit Speck und Zwiebel andünsten, salzen, etwas Wasser auffüllen und gar schmoren. Nach Belieben mit etwas angerührtem Mehl binden, mit gehackter Petersilie überstreut anrichten.

Das Gericht schmeckt sehr gut, wenn man darin etwa die gleiche Menge rohe Kartoffeln mit gar werden läßt.

#### **Wöhren mit Lauch (Porree) (S).**

1 kg Wöhren, 1 kg Lauch (Porree), 20 g Fett, etwas Wasser, gehackte Petersilie, Salz.

Geschabte Wöhren in ½ cm dicke Scheiben und den vorbereiteten Lauch in entsprechende Ringe schneiden, beide Gemüse gemischt mit Fett, Salz und wenig Wasser andünsten. Beim Anrichten mit gehackter Petersilie überstreuen.

#### **Gurken-Tomaten-Gemüse.**

500 g Tomaten, 1 kg Gurken, 30 g Speck oder Fett, 30 g Mehl, Zwiebeln oder Lauch (Porree), ¼–½ l Wasser oder Gemüsebrühe, Salz, Dill.

In dem gewürfelten Speck die Zwiebelwürfel





Zu Kartoffelknödeln  
gibt es Truchtlust



Kartoffelknödel  
halten auch  
ohne Ei tadel-  
los

und die vorbereiteten, daumendick geschnittenen Gurkenstücke andünsten und leicht bräunen, mit heißer Flüssigkeit auffüllen und weiter schmoren. Wenn die Gurken fast gar sind, die in Würfel geschnittenen Tomaten und Salz begeben, mit dem angerührten Mehl dicken, gar werden lassen und mit gebadtem Dill überstreuen.

#### Rübsisgemüse.

1 kg Kürbis, 4—5 große, wenn möglich saure Apfel, 30 g Speck oder Fett, Zwiebeln oder Lauch (Porree), Salz,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 1 saure Gurke.

Zwiebelwürfel in Fett andünsten, den vorbereiteten geschnittenen Kürbis dazugeben, ebenso die geschnittenen Apfel, alles bräunen, mit etwas heißem Wasser auffüllen, gar werden lassen, die gewürfelte Gurke untermischen und abschmecken.

#### Gemüsetunke.

375 g Gemüse, z. B. Möhren, Sellerie, Zwiebeln oder Lauch (Porree), Tomaten, Kohlrabi, Petersilienwurzel, Rohl, wie es die Jahreszeit bringt. Etwa  $\frac{3}{4}$  l Wasser, 20 g Fett, 2 rohe Kartoffeln, Kräuter nach Geschmack, z. B. Petersilie, Bohnenkraut, Basilikum usw., Salz.

Gemüse klein schneiden, in dem Fett anrösten, mit heißem Wasser auffüllen, gar kochen, mit den geriebenen rohen Kartoffeln dicken und alles durch ein Sieb geben. Wieder heiß werden lassen und mit Kräutern abschmecken. — Geeignet als Beigabe zu Pellkartoffeln und anderen Kartoffelgerichten.

#### Kartoffelknödelchen.

1 kg rohe Kartoffeln, 250 g abgezogene, geriebene Pellkartoffeln, 20 g Mehl, 1 Ei,  $\frac{1}{2}$  Backpulver, Salz, etwas fein geschnittene Zwiebel oder Lauch (Porree).

Kartoffeln reiben, ausdrücken, das abgelehnte Kartoffelmehl wieder dazugeben und die Kartoffelmasse mit allen anderen Zutaten mischen. In eine gefettete Kastenform geben und etwa eine Stunde backen. — Beim Anrichten in Scheiben schneiden und Kompott oder Truchtlust dazu geben.

#### In Milch gebadene Kartoffeln.

1  $\frac{1}{2}$  kg rohe Kartoffeln, 30 g Margarine, etwa  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch, Salz.

Die geschälten Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform geben, Fettflöckchen oben auflegen, so viel Milch darüber gießen, daß sie eben sichtbar wird. Ein gefettetes Papier darüber decken und bei mittlerer Hitze 45 Minuten backen.

#### Pöckelchen.

1 kg rohe Kartoffeln, 50 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l heißes Wasser, Salz, 40 g Fett oder Öl.

Die gestiftelten, rohen Kartoffeln mit Salz und Mehl mischen, das heiße Wasser darüber geben, alles verrühren und in eine Pfanne mit dem zerlaufenen Fett füllen (5 cm hoch), zugedeckt bei kleiner Flamme backen. Nach Belieben mit Zwiebel, Majoran, Kümmel oder frischen Kräutern würzen.

#### Kartoffelknödel ohne Ei.

1  $\frac{1}{2}$  kg Pellkartoffeln vom Tag vorher, etwa 200 g Mehl, Salz,  $\frac{1}{4}$  l kochende, entrahmte Frischmilch.

Gekochte, abgezogene Kartoffeln reiben und mit Mehl und Salz zu einer krümeligen Masse mischen, die kochende Milch in die Mitte gießen und von da aus alles zu einem glatten Teig mischen. Nicht zu große Knödel formen, in kochendes Wasser geben, zugedeckt bis zum Kochen kommen und im offenen Topf etwa 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben gibt man geröstete Brotwürfel in die Mitte jedes Knödel.

#### Widelflöße (8).

1 kg gekochte, geriebene Kartoffeln, etwa 250 g Mehl oder Kartoffelmehl, Salz, knapp  $\frac{1}{4}$  l kochendes Wasser, 40 g Fett, Semmelbrösel.

Den Teig wie bei Kartoffelknödeln zubereiten. Man rollt messerrückendick aus, gibt darauf mit Fett geröstete Semmelbrösel oder eine Fleischfülle (siehe Seite 11), schneidet die Teigplatte in etwa 20 cm lange und 5 cm breite Streifen, rollt sie zusammen und bäckt sie auf einem gefetteten Blech hellbraun.

#### Knödeln selbst zu machen.

500 g Mehl, Salz, etwa  $\frac{1}{4}$  l Wasser (lauwarm), je nach der Quellfähigkeit des Mehles etwas mehr oder weniger, evtl. 1 Ei.

Mehl sieben, Salz und lauwarmes Wasser in die Mitte geben und von da aus alles zu einem festen, aber geschmeidigen Teig durchkneten und ausrollen. Wenn der Teig etwas getrocknet ist, rollt man zusammen und schneidet etwa  $\frac{1}{2}$  cm breite



Streifen, die man lodert, damit sie nicht aneinander kleben können. Nach nochmaligem Trocknen werden die Rüdelt so verwendet wie fertig gebackte.

#### 4. Süße Mehlspeisen und andere Süßspeisen.

##### Kartoffeltaschen mit Apfelfülle.

Teig: 1 kg Pellkartoffeln, etwa 250 g Mehl oder Kartoffelmehl, 60 g Fett, Salz;  
Fülle: 500 g Apfel, 80 g Zucker, 50 g Rosinen oder Korinthen, evtl. Saft einer halben Zitrone, Semmelbrösel.

Pellkartoffeln noch heiß abgießen, durch die Kartoffelquetsche geben, mit Mehl, Fett und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig  $\frac{1}{2}$  Stunde ruhen lassen. In der Zeit werden die Äpfel dünn geschält (Apfelschalen für Tee oder Suppe verwenden), gerastelt und mit Zucker, Rosinen und evtl. mit Zitronensaft vermischt. Der Teig wird messerrückendick ausgerollt, mit Semmelbröseln bestreut, in vieredige Stücke geschnitten, auf die man etwas von der Apfelfülle gibt. Dann klappt man die Taschen zusammen, drückt die Ränder aufeinander und bäckt auf einem gefetteten Blech hellbraun. Die gleichen Zutaten können zu einem Apfelstrudel verarbeitet werden.

##### Apfelbrot.

1 kg Pellkartoffeln, etwa 250 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch oder Wasser,  $\frac{1}{2}$  Backpulver, 1 Prise Salz, 50 g Zucker, 1 kg Apfel, entrahmte Frischmilch zum Bestreichen.

Die gekochten, geriebenen Kartoffeln (vom Tag vorher) mit Mehl und Salz krümelig mischen, etwas Mehl behält man zurück und vermischt es mit dem Backpulver. Die heiße Flüssigkeit in die Mitte geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zu dem man noch Zucker, die in Würfel geschnittenen Äpfel und das mit dem Backpulver vermischte Mehl gibt. Aus dem Teig formt man ein flaches Brot, das man ein paar Mal einkerbt, mit Milch oder Wasser bestreicht und bei mittlerer Hitze auf gefettetem Blech bäckt. Man gibt dazu Kompott, Vanille- oder Fruchtstunde.

##### Apfelbettelmann.

1 kg Apfel, Zucker nach Geschmack, 500 g geriebenes Vollkornbrot, 30 g Fett, nach Geschmack 60 g Korinthen oder Sultaninen.

Apfel in Viertel schneiden (Schale und Kerngehäuse werden nicht entfernt) und mit Wasser zu dünnem Apfelsmus kochen, durch ein Sieb streichen und mit Zucker abschmecken. Das geriebene Brot mit dem Fett rösten. In die Auflaufform lagenweise geriebenes Brot und das mit Korinthen gemischte Apfelsmus geben. Obenauf muß Brot sein. Backzeit 30 Minuten.

##### Rhabarber-Griehauflauf.

1 kg Rhabarber, 125 g Zucker; 1 l entrahmte Frischmilch, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 150 g Griech, evtl. 1 Ei, 30 g Margarine.

Milch mit Gewürzen und Fett aufkochen, Griech

Die halb getrockneten Rüdelt werden gerollt und geschnitten



Apfelbettelmann: Brotbrösel und Apfelsmus gibt man schichtweise in die Form

unter Rühren einlaufen und ausquellen lassen. Die Masse muß sich vom Topf lösen. Dann gibt man nach Belieben 1 Ei dazu. Inzwischen hat man den Rhabarber in kleine Stücke geschnitten und eingezuckert. In eine gefettete Auflaufform gibt man schichtweise Griech und Rhabarber, oben auf Griech. Backzeit 45 Minuten.

##### Rirschpfanne.

500 g Brot, 100 g Zucker, 1 Ei, etwa  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, evtl. abgeriebene Zitronenschale, 750 g Rirschen, 40 g Margarine.

Brot in Würfel schneiden, mit der kochenden Milch übergießen und stehen lassen, bis die Milch ganz eingezogen ist. Inzwischen hat man Fett, Zucker und Eigelb schaumig gerührt, gibt das Brot dazu, verrührt alles gut, mengt die entsteinten Rirschen darunter, zieht zuletzt den Eischnee darunter und füllt die Masse in eine gefettete Auflaufform. Backzeit 45—60 Minuten.

##### Rirschstrudel.

375 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz, etwa  $\frac{1}{2}$  l lauwarme, entrahmte Frischmilch mit Wasser gemischt, 750 g Sauertirschen, Semmelbrösel oder Griech, etwas entrahmte Frischmilch zum Bestreichen, Zucker nach Geschmack.

Mehl auf ein Brett sieben, in die Mitte das mit Flüssigkeit und Salz verquirlte Ei geben (die Bindfähigkeit des Mehls ist verschieden, deshalb vorichtshalber noch nicht die ganze





Die Ofennudeln sind in der Form schön aufgegangen



Mit diesem Schneebesen gerührt der Milchschaum besonders gut

Menge Flüssigkeit nehmen) und alles von der Mitte aus zu einem elastischen Strudelteig verarbeiten, den man mit einer Schüssel bedeckt  $\frac{1}{2}$  Stunde ruhen läßt. Dann rollt man den Teig dünn aus (evtl. über einem Tuch dünn ausziehen), gibt darauf die entsteinten, abgetropften Sauertischen (frische oder eingemachte), die man mit Zucker, Semmelbrösel oder Griech vermischt hat. Der Strudel wird zusammengerollt, mit Milch oder Wasser bestrichen und auf einem gefetteten Blech hellbraun gebacken. Alle anderen Obststrudel werden entsprechend hergestellt.

#### Ofennudeln (Rohnudeln).

375 g Mehl, etwa  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch, 25 g Hefe, 1 Ei, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, 30 g Fett, etwas entrahmte Frischmilch zum Bestreichen.

Aus allen Zutaten einen lockeren Hefeteig herstellen (siehe Seite 24), Nudeln daraus formen (etwa von der Größe eines kleinen Tassentopfes), nebeneinander (mit Zwischenraum) in eine gefettete Form legen, nochmals gehen lassen, mit etwas Milch bestreichen und im heißen Ofen baden. Backzeit 30–45 Minuten.

#### Holunderspeise.

250 g abgestielte Holunderbeeren, 250 g Apfelmüchchen, 75 g Griech oder 60 g Sago, oder Kartoffelmehl, 50 g Zucker.

Beeren (auch zum Teil Fruchtmasse, wie es beim Dampfsäften zurückbleibt) mit Wasser bedeckt aufsetzen, durch ein Sieb geben, garkochen und auf  $\frac{3}{4}$  l Flüssigkeit auffüllen. Dann bringt man die Flüssigkeit

noch einmal zum Kochen, läßt Griech, Sago oder Kartoffelmehl einlaufen und garkochen. Apfelmüchchen und Zucker hinzugeben und noch mit durchkochen lassen. Speise in eine Glasschüssel füllen.

#### Kürbisspeise.

$\frac{3}{4}$  l entrahmte Frischmilch, 30 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 70 g Kartoffelmehl, etwa 250 g gekochter Kürbis (süß oder süßsauer) mit  $\frac{1}{2}$  l Saft.

Die kochende Milch mit dem angerührten Kartoffelmehl binden, Kürbissaft und Kürbismüchchen dazugeben, mit Zucker abschmecken und in eine Glasschüssel füllen.

Man kann die Flammermasse und Kürbismüchchen auch schichtweise einfüllen. Die Speisen mit Rhabarber und Stein- oder Beerenobst werden entsprechend zubereitet.

#### Griechschaum.

$\frac{3}{4}$  l Flüssigkeit (Wasser oder verdünnter Fruchtlaß oder entrahmte Frischmilch), 80 g Griech, 1 Prise Salz, etwa 50 g Zucker (bei süßem Fruchtlaß bleibt natürlich der Zucker weg).

In die kochende Flüssigkeit unter Rühren den Griech einstreuen, ausquellen lassen, vom Feuer nehmen und die Masse in einer tiefen Schüssel (Porzellan oder Steingut) ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde kräftig schlagen, bis sie recht schaumig ist.

#### Milchschaum (falsche Schlaglabne).

$\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch, 25 g Mehl, etwas Wasser, 25 g Zucker, 1 Vanillezucker.

In die kochende Milch das angerührte Mehl einlaufen und garkochen lassen. Man läßt alles recht kalt werden (evtl. über Nacht stehen lassen), gibt dann den Zucker dazu und schlägt am besten von oben nach unten, bis die Masse ganz schaumig ist.

## Abendessen

#### Birnengemüse mit Klößen.

1 kg Birnen,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, evtl. 1 Stück Jint, 2 Eßlöffel Zucker, 60 g Speck, 30–40 g Mehl, Salz und Essig nach Geschmack.

Klöße:  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch, 125 g Griech, 20 g Fett, Salz, 25 g Zucker, 750 g Pellkartoffeln, 1 Ei, Salzwasser zum Kochen.

Die geschälten, halbierten Birnen in der Zuckersüßung garkochen (aber nicht zerfallen lassen!). Speck in Würfel schneiden und ausbraten. Das Mehl dazugeben, mit dem Birnenwasser auffüllen und zu einer nicht zu dicken Tunke verkochen lassen. Birnen wieder dazugeben und mit Essig, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Klöße: Milch und Fett aufkochen, den Griech einstreuen und unter Rühren ausquellen lassen, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den abgekühlten Griechbrei mit den abgezogenen, geriebenen Kartoffeln, Salz und dem Ei mischen, mit einem, in heißes Wasser getauchten Eßlöffel Klöße abstechen, in dem kochenden Salzwasser garziehen lassen und mit dem Birnengemüse anrichten.



### Gemüsenudeln.

250 g Möhren, 2—3 Stangen Lauch (Porree), 1 Knolle Sellerie oder noch anderes Gemüse, 250 g Hackfleisch, Zwiebeln, 40 g Fett (oder an Stelle von Fleisch und Fett etwa 80 g Speck), 250 g Nudeln oder Makkaroni, auch selbstgemachte Nudeln (siehe Seite 14).

Nudeln wie üblich in Salzwasser gar kochen. In der Zwischenzeit hat man in dem zerlassenen Fett die gewürfelten Zwiebeln mit dem in Stifte geschnittenen Gemüse und dem zerpfändten Hackfleisch angeröstet und nach Auffüllen von etwas Gemüsebrühe oder Wasser gargelocht. Zum Schluß gibt man die abgetropften Nudeln dazu, schwenkt alles gut durch und läßt heiß werden.

### Pilzgrauen (E).

750 g Pfifferlinge oder andere Pilze, 250 g Grauen, Gemüse- oder Knochenbrühe, Salz, 20 g Fett, gehackte Petersilie.

Die am Abend vorher in  $\frac{1}{2}$  l Wasser eingeweichten Grauen mit dem Einweichwasser und etwas Gemüsebrühe oder Knochenbrühe 5—10 Minuten ankochen und in der Kochliste ausquellen lassen. In der Zwischenzeit werden die sorgfältig verlesenen und gründlich gewaschenen Pilze in dem Fett gargedünstet. Dann gibt man sie zwischen die Grauen, schmeckt ab und streut beim Anrichten reichlich gehackte Petersilie über.

### Rote Rüben mit Speck (S).

1 kg Rote Rüben, 50 g Speck (auch magerer Speck), 1 Zwiebel oder Lauch (Porree) 30 g Mehl, zum Abschmecken Essig, Zucker und geriebener Meerrettich,  $\frac{1}{4}$  l Gemüsebrühe oder Wasser, nach Geschmack auch saure Milch oder Buttermilch.

Rote Rüben mit der Schale dämpfen oder kochen, abziehen und in Würfel schneiden. Aus Speck, Zwiebel, Mehl und Flüssigkeit bereitet man eine sämige Tunte, gibt die roten Rüben hinein, schmeckt mit Essig, Salz, Zucker und Meerrettich kräftig ab und läßt das Gemüse durchziehen.

### Kartoffelaufbau mit Fleischbeilage (R).

Fleischbeilage: 1—2 Zwiebeln oder Lauch (Porree), Fleischreste (gekocht oder gebraten) oder 250 g rohes Hackfleisch, 2 eingeweichte, ausgebrühte Brötchen; 1 kg Pellkartoffeln,  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch oder Buttermilch, je nachdem mit Fleisch- oder Gemüsebrühe verdünnt (falls vorhanden: Tunkenreste), 1 Ei, Salz.

Die abgezogenen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln abwechselnd mit dem Fleischbeilage in eine gefettete Auflaufform schichten. (Die oberste Schicht muß Kartoffeln sein.) Die mit dem Ei verquirlte Milch darübergießen und etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde überbaden.



Das Birnengemüse wird mit loderen Grießklößen umteut



Rote Rüben mit Speck

### Kartoffel-Spargel-Auflauf.

1—1 $\frac{1}{2}$  kg Pellkartoffeln, 750 g Spargel, 60 g Mehl, 1 Ei, Salz,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, 40 g Fett.

Den mit wenig Wasser gedünsteten Spargel abwechselnd mit den abgezogenen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform einschieben. Aus Fett, Mehl und Spargelwasser eine sämige Tunte herstellen, an die man zum Schluß das mit der Milch verquirlte Ei gibt. Beim Übergießen muß man vorsichtig mit der Gabel lodern, damit die Tunte den ganzen Auflauf binden kann. Semmelbrösel obenauf streuen und eine halbe Stunde baden.

Die Spargelkartoffeln sind auch sehr schmackhaft, wenn man sie nicht überbäd. Man kann dann natürlich das Ei einsparen.

### Selleriemus mit Kartoffelbrei.

1—2 große Sellerieknollen (1 kg); 1 kg Kartoffeln,  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch, Salz; 50 g Speck oder 40 g Fett, 2 Zwiebeln oder Lauch (Porree).

Die sauber gebürsteten, geschabten oder dünn geschälten Sellerieknollen in Würfel schneiden, mit wenig Wasser gar kochen, durch ein Sieb streichen und unter der fertigen Kartoffelbrei rühren. Mit ausgebratenen Speck- und Zwiebelwürfeln zu Tisch geben. — Falls man noch Selleriewasser übrigbehält, kann man dies zum Auffüllen von Suppen und Tunken verwenden.





Der Kartoffelschmarrn wird in der Pfanne zerissen



Buttermilchpfannkuchen: Die Pfanne wird mit einer in zerlassenes Fett getauchten Zwiebel ausgerieben

#### Rübskartoffelgericht (E).

1 kg Rübsstückchen, 25 g Fett, Zwiebeln oder Lauch (Porree), 30 g Mehl, Salz, Zucker, 250 g Apfel oder Tomaten oder die entsprechende Menge Tomatenmark, 1 kg Kartoffeln.

In dem zerlassenen Fett Zwiebelwürfel und Rübsstückchen andünsten und leicht bräunen (nach Geschmack mit etwas gebräuntem Zucker). Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die in Viertel geschnittenen Apfel oder Tomaten hinzugeben, mit heißem Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen und gar kochen, nach Geschmack etwas saure Milch dazu geben. Zum Schluss mit dem angerührten Mehl binden.

#### Himmel und Erde.

1—1½ kg rohe Kartoffeln, 500 g Apfel, 10 g Fett, ¼ l entrahmte Frischmilch, Zwiebeln oder Lauch, Salz.

Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln in wenig Wasser gar kochen, stampfen und mit der heißen Milch schaumig rühren. Die Apfel gibt man entweder als Apfelmus oder als gekochte Apfelstückchen mit dem Saft darunter. Zwiebeln mit wenig Fett und etwas Wasser gar dünsten und beim Anrichten darübergeben.

#### Gebadene Kartoffelscheiben mit Äpfeln (S).

1—1½ kg Pellkartoffeln, 750 g Apfel, 40 g Fett, evtl. Zwiebeln oder Lauch (Porree), Salz, Thymian.

Das Fett in einer Pfanne zerlassen und abgezoge-

ne, in dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln hineingeben, darüber die ebenfalls in Scheiben geschnittenen Apfel und die Gewürze. Pfanne fest zudecken und alles langsam dünsten lassen, bis die Kartoffeln goldgelb und die Apfel gar sind. Dann gießt man etwa 3 Eßlöffel Wasser seitlich in die Pfanne, daß sich die Kartoffeln lösen und in eine Schüssel geschoben werden können.

#### Kartoffelschmarrn.

1½ kg Pellkartoffeln, 2 Brötchen, etwa ¼ l entrahmte Frischmilch, Bratfett.

Kartoffeln heiß abziehen und mit der Gabel zerdrücken. Die inzwischen in Würfel geschnittenen und mit der heißen Milch gebräuten Brötchen darunter mischen, mit wenig Fett rösten, mit 2 Gabeln zerreißen und sofort zu Tisch geben.

#### Buttermilchpfannkuchen (S).

¼ l Buttermilch, 375 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, Salz, Bratfett und eine halbe Zwiebel zum Ausfetten der Pfanne (siehe Bild).

Alle Zutaten zu einem „Eiertuchenteig“ verrühren und in der ausgefetteten Pfanne dünne Pfannkuchen baden.

#### Leineweber (S).

1 kg Pellkartoffeln, ¼ l entrahmte Frischmilch, etwa 250 g Mehl, 1 Ei, Salz. Zum Ausfetten der Pfanne etwas Fett und eine halbe Zwiebel (siehe Bild).

Mehl, Milch, Salz und Ei zu einem dickflüssigen Eiertuchenteig verquirlen, mit der in Fett getauchten Zwiebel die Pfanne ausfetten, abgezogene, dünne Kartoffelscheiben hineingeben, einen Löffel Eiertuchenteig darübergießen und von beiden Seiten baden.

#### Kartoffeln mit Buttermilch (S).

1½ kg Kartoffeln, 50 g Speck oder 30 g Fett, ½ l Buttermilch, 1 Teelöffel Kartoffelmehl, Salz.

Zu den mit wenig Wasser fast gargekochten gewürfelten Kartoffeln gibt man die mit dem Kartoffelmehl verquirlte heiße Buttermilch und den ausgebratenen Speck und läßt gar werden.

#### Brädelgögen (S).

1½ kg Pellkartoffeln, 80 g Mehl, Salz, etwas Öl oder Fett zum Baden.

Abgezogene geriebene Kartoffeln, Mehl und Salz locker mischen (nicht kneten!) und etwa 1 cm dick in eine Pfanne mit etwas heißem Fett drücken, baden, bis auf der Unterseite eine schöne Kruste entstanden ist. Beim Anrichten stürzen, so daß die Kruste nach oben kommt, dazu Preiselbeeren oder süßsauren Rübs reichen.

#### Norddeutsches Kartoffelgericht.

1½ kg Kartoffeln, Zwiebeln oder Lauch (Porree), 80 g durchwachsener Speck, gewiegte Petersilie, Porretisch, Salz.

Die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit Salz, Zwiebel- und Speckwürfeln mischen, mit wenig Wasser aufkochen und bei wiederholtem Umschütteln langsam gar dünsten. Vor dem Auftragen gebadete Kräuter untermischen.



### Badblechkartoffeln.

1—1½ kg Kartoffeln, Salz, eine Speckschwarte zum Fetten des Bleches.

1. Art: Kartoffeln in der Schale ganz sauber bürsten, halbieren und mit der Schnittfläche evtl. in Kümmel tauchen, auf das gefettete Badblech legen und im Ofen baden. Backzeit etwa ½ Stunde.

2. Art: Kartoffeln dünn schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander auf ein eingefettetes Badblech geben und erst bei schwacher, dann bei stärkerer Hitze baden. Während der Backzeit einmal umdrehen. Vor dem Auftragen nach Geschmack etwas salzen.

### Hufarensalat.

½ kg Weißkartoffeln, etwa 250 g Rote Rüben, 1 Anolle Sellerie, 20 g Öl oder Fett, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 40 g Mehl, ¼ l Wasser oder Gemüsebrühe oder entrahmte Frischmilch, Essig, Salz und Zucker.

Aus Fett, Zwiebel, Mehl und Flüssigkeit eine sämige Tunkle herstellen und unter Rühren abkühlen lassen. Die gargedämpften, abgezogenen und in Würfel geschnittenen Kartoffeln und roten Rüben hineingeben, zuletzt den geraffelten Sellerie untermischen und abschmecken. Man läßt den Salat gut durchziehen.

### Russischer Salat.

½ kg Kottohl, 250 g Apfel, 1 saure Gurke, 1 Stück Meerrettich, Essig, Salz, Zucker, evtl. 1 Eßlöffel Öl.

Kottohl fein hobeln oder schneiden, mit Essig, Zucker und Salz mischen, mürbe stampfen und eine Stunde pressen. Dann gibt man die gewürfelten Apfel, Gurken, den geriebenen Meerrettich und evtl. Öl dazu und läßt den Salat noch einige Zeit durchziehen.

### Ofenschlupfer.

8—10 Brötchen oder 500 g Brot, 80 g Zucker, evtl. Vanillezucker, 1 l entrahmte Frischmilch, 1 Prise Salz, 60 g Rosinen.

Brötchen oder Brot in dünne Scheiben schneiden, abwechselnd mit Rosinen in eine gefettete Auflaufform füllen, Milch mit Zucker und Salz verrühren, darüber gießen, ½ Stunde ziehen lassen und dann ¾ Stunde baden.

### Buttermilchküchle.

375 g Mehl, 20 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, etwa ¼ l Buttermilch, 40 g Fett, Salz.

Man stellt wie üblich einen Hefeteig her (siehe Seite 24), aus dem man „Küchle“ formt, die man auf ein eingefettetes Blech legt und noch einmal geben läßt, mit Buttermilch bestreicht und bei guter Hitze bäckt.

### Blaubeerspeise (S).

½ kg Blaubeeren, 60 g Zucker, 5 Brötchen.

Die in Würfel geschnittenen Brötchen in eine Schüssel geben und die mit dem Zucker aufgekochten Blaubeeren heiß darüber gießen. Die



Die halbierten Kartoffeln werden auf dem gefetteten Badblech gut gebacken (1. Art)



Auch in Scheiben geschnitten kann man Kartoffeln auf dem Blech baden (2. Art)

Speise muß ein paar Stunden stehen, damit der Saft durchziehen kann.

### Hefenaufguss.

375 g Mehl, 25 g Hefe, knapp ¼ l Wasser oder entrahmte Frischmilch, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 30 g Fett, nach Geschmack 50 g Rosinen oder Korinthen.

Aus den angegebenen Zutaten bereitet man einen lockeren Hefeteig (siehe Seite 24), den man in einer gefetteten Auflaufform etwa ¾ Stunde bäckt. Man gibt dazu Kompott, eine Frucht- oder Vanilletunkle.

Hefeklöße stellt man aus dem gleichen Teig her, in den man evtl. noch ein Ei gibt: Aus dem Teig nicht zu große Klöße formen. Auf einem bemehlten Brett noch einmal aufgehen lassen. Aber einen breiten, halb mit kochendem Wasser gefüllten Topf ein Tuch binden. Die Klöße in einiger Entfernung voneinander darauf legen, eine Schüssel darüber decken. Sie sind etwa nach 10 Minuten gar. (Garprobe!)

### Hefepfaffen.

375 g Mehl, 25 g Hefe, etwa ¼ l Wasser oder entrahmte Frischmilch, 1 Teelöffel Salz, 50 g Zucker. Zum Aussetzen der Pfanne ½ Zwiebel und etwas Fett (siehe Bild S. 20).

Das gesiebte Mehl mit der Flüssigkeit und der





Apfelplinsen bädert man in der Stielpfanne



Sellerie-Frischkost: man reibt den rohen Sellerie in die fertige Tunke

aufgelösten Hefe verrühren und mit Salz und Zucker würzen.  $\frac{1}{2}$  Stunde gehen lassen. Teig löffelweise in die gefettete Pfanne geben und die Plinsen auf beiden Seiten baden.

**Apfelplinsen** stellt man entsprechend her. Man gibt, wenn der Teig in der Pfanne anfängt fest zu werden, jeweils einige Apfelscheiben darauf.

#### Apfeltunke (S).

250 g Apfel,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 50 g Zucker, 1–2 Teelöffel Essig, 2 Teelöffel Kartoffelmehl.

Geschälte Apfel (Schalen für Tee) in kleine Würfel schneiden und in dem Wasser kurz kochen. Das mit Essig und etwas Wasser verquirlte Kartoffelmehl dazu geben, gar kochen lassen und mit Zucker abschmecken. — Man gibt die Tunke zu Nudeln, Breien oder Aufläufen.

## Frishkost

In dem Heft „Frishkost an jedem Tag“, das in der gleichen Schriftenreihe als 20. Hft. erschienen ist, ist ausführlich über Frishkost (Gerichte aus rohem Gemüse oder Obst) berichtet worden. Hier sollen nur einige Beispiele gebracht werden, denn es ist wichtig, daß Frishkost täglich die gekochte Nahrung als „Zusatz“ ergänzt — besonders im Winter und Frühjahr.

Mengenangaben sind absichtlich nicht gebracht. Es muß dem Einzelnen überlassen bleiben, seine Menge zu wählen. Man wird sich zunächst mit kleinen Mengen daran gewöhnen.

#### Spinat.

**Vorbereitung:** 10 Minuten in Salzwasser (1 Teelöffel Salz auf 1 l Wasser) legen und gut waschen, dann erst Würzelchen abschneiden. Mehrere Blätter, die von den größeren Stielen befreit sind, werden ineinandergerollt und in feine Streifen geschnitten.

**Zubereitung:** Anmengen mit Essig oder Zitrone, etwas Öl oder Buttermilch oder mit gekochter Mayonnaise (siehe Seite 21), Kräuter je nach Wahl: Zwiebel, Petersilie, Selleriegrün, Schnittlauch, Bohnenkraut, Dill.

#### Möhren (gelbe Rüben, Karotten).

**Vorbereitung:** Waschen und schälen oder schaben, fein raspeln. Junge Möhren brauchen nur gut abgebürstet zu werden.

**Zubereitung:** Anmengen mit Buttermilch oder Essig oder Zitrone und wenig Öl oder mit gekochter Mayonnaise (siehe Seite 21). Kräuter je nach Wahl: Petersilie, Basilikum, Bibernell.

**Gute Mischungen:** Mit jungen Erbsen oder mit Sellerie und Äpfeln.

#### Sellerie.

**Vorbereitung:** Gut bürsten, dünn schälen oder schaben. Sofort weiter verarbeiten! (Sellerie wird durch längeres Stehen unansehnlich.)

**Zubereitung:** Gleich in die fertige Tunke — aus Milch und Essig oder Zitrone — raspeln. Kräuter je nach Wahl: Sellerieblättchen, Porreisch, Petersilie, Sauerkraut.

**Gute Mischungen:** Mit Möhren oder mit Äpfeln zu gleichen Teilen.

#### Rot- und Weißkohl (Kraut)

genau so auch Spitzkohl und Wirsing.

**Vorbereitung:** Äußere Blätter entfernen, Kohl halbieren, Strunk herauschneiden, kurz waschen, fein hobeln, evtl. hinterher noch baden. Bei sehr festem Kohl kann man auch raspeln. Pressen — etwa eine Stunde vor der Zubereitung — und hinterher stampfen, dadurch wird der Kohl zarter (äußere Blätter und Strünke für Gemüsebrühe, siehe Seite 8).

**Zubereitung:** Mit Essig oder Zitrone und evtl. etwas Öl, Zwiebeln oder mit gekochter Mayonnaise (siehe Seite 21). Kräuter je nach Wahl; alle Kräuter sind verwendbar.

**Gute Mischungen:** Weißkohl und Rotkohl zu gleichen Teilen.

#### Sauerkraut.

**Vorbereitung:** Nicht waschen oder wässern! Mit dem Wiegemeßler fein baden, bis keine langen Stäben mehr vorhanden sind.

**Zubereitung:** Mit Buttermilch oder wenig Öl und Zwiebeln oder mit gekochter Mayonnaise (siehe Seite 21), abschmecken mit gewürfelten, rohen Äpfeln und Gewürzgurke.



**Rote Rüben (Rote Beete).**

**Vorbereitung:** Gutbürsten, schälen, raffeln oder durchdrehen.

**Zubereitung:** Rote Rüben mischt man stets mit etwas Rettich oder man schmeckt mit geriebenem Meerrettich ab. Anmengen mit Essig oder Zitrone und wenig Öl oder mit etwas gekochter Mayonnaise (siehe unten), nach Geschmack mit ein paar geriebenen Äpfeln. Kräuter je nach Wahl: Basilikum, Petersilie, Zwiebel oder Lauch, evtl. Rummel.

**Rohrüben (Stedrüben).**

**Vorbereitung:** Gut schälen und holzige Teile entfernen, raffeln oder durchdrehen.

**Zubereitung:** Mit Milch (entrahmter Frischmilch) und Essig oder Zitrone. Kräuter je nach Wahl: Petersilie, Borretsch, Anis, Sauerampfer, Majoran, Tripmadam.

**Rübis.**

**Vorbereitung:** Schälen und in Scheiben oder kleine Würfel schneiden oder raffeln.

**Zubereitung:** Außer früher Zubereitung (einfaches Einwürfen und Hinzufügen von Zitronensaft) kann man Rübis anmengen mit Essig oder Zitrone, Öl oder gekochter Mayonnaise (siehe unten). Kräuter je nach Wahl: Petersilie, Borretsch.

**Gute Mischungen:** Mit Apfel, Sellerie.

**„Gekochte Mayonnaise“.**

1/2 l entrahmte Frischmilch, 25 g Mehl oder Kartoffelmehl (oder 1 Ei und 1 gehäufte Teelöffel Mehl oder Kartoffelmehl), 1 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, Salz. — Das Öl kann auch weglassen.

Sämtliche Zutaten werden gründlich verschlagen und bei schwachem Feuer — evtl. im Wasserbad — dauernd gerührt, bis alles zum Kochen kommt. Man läßt einmal aufwallen und stellt dann die Mayonnaise zum Abkühlen beiseite. Man muß noch ab und zu umrühren.

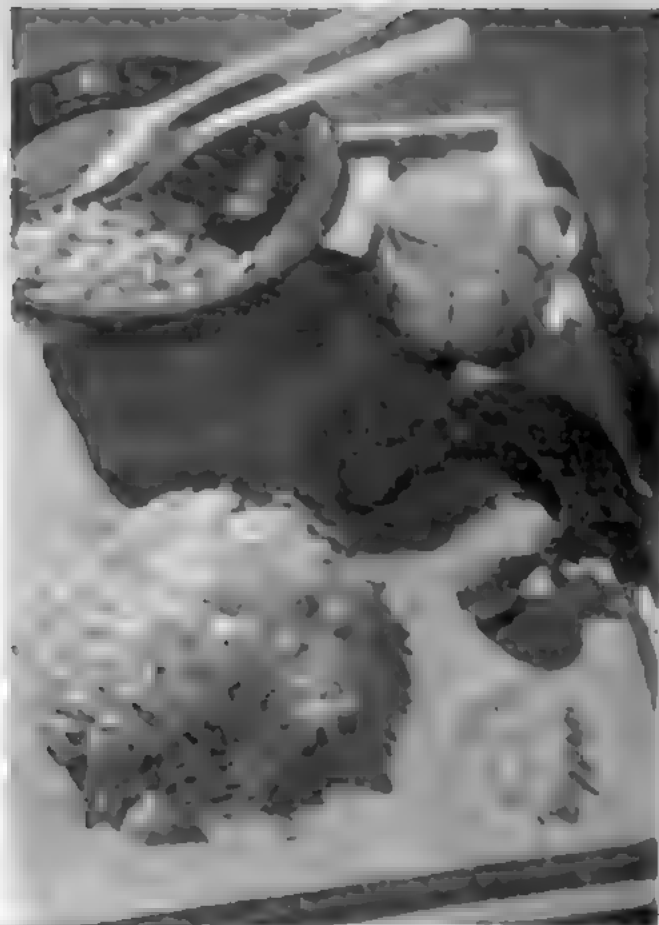
Je nach Verwendung gibt man nach dem Abkühlen Senf, gewiegte Kräuter, gebackte Zwiebeln, Gewürzgurken, Apfel oder auch Tomatenmark dazu.

## Gewürzkräuter

machen das Essen schmackhaft und haben gesundheitlichen Wert (siehe Seite 1). Beim Hacken der frischen Kräuter ist zu beachten, daß das Holzbrett vorher mit kaltem Wasser überspült wird, damit der Saft nicht ins Holz einzieht. — Die gebräuchlichsten Kräuter werden wie folgt verwendet:

	Suppen	Raffeln	Fleisch	Tinten	Salat	Gemüse und Eintopf	Proteinstücke
Basilikum .....	+		+		+	+	+
Beifuß .....		+	+				
Bohnenkraut .....		+				+	
Borretsch .....	+			+	+		+
Fench .....		+	+	+	+		+
Chragon .....				+	+	+	+
Kerbel .....	+			+			+
Rummel .....		+	+			+	
Pfefferkorn .....	+		+			+	
Majoran .....		+	+			+	
Pimpinelle .....	+				+		+
Tripmadam .....	+			+		+	
Thymian .....			+		+		
Zitronenmelisse .....					+		+

Nach Geschmack zusammengestellte Kräutermischungen können natürlich überall verwendet werden.



Rotes Sauerkraut zum Salat



Eine gekochte Mayonnaise schlägt man im Wasserbad, bis sie dicklich wird.

## Brot-aufstriche

### 1. Herzhaft.

Aufstriche durch eine Mehlschwitze gebunden.

Man stellt sich zuerst die Grundmasse her:

30 g Fett, 60 g Mehl, 1/2 — 3/4 l Wasser oder entrahmte Frischmilch, Salz.

Man röstet das Mehl mit dem Fett gut durch ohne es zu bräunen, füllt dann mit der heißen Flüssigkeit auf und kocht einen dicken Brei, den man während des Abkühlens häufig umrührt, damit sich keine Haut bilden kann.

Dann gibt man wahlweise als geschmackgebende Zutaten hinzu:

Tomatenmark; oder

Senf, Kräuter und gebackte Gurken; oder

R durchgedrehtes Fleisch, gebackte Gurken, Zwiebeln bzw. Lauch; oder Möhrenbrei, Zwiebeln bzw. Lauch, Petersilie; oder

R Pilze (auch getrocknete, die man einweicht, weich dünstet oder schmort und fein hackt) und Kräuter; oder geriebenen Meerrettich; oder roh geraffelten Sellerie oder garen Selleriebrei; oder

R geriebenen Käse, evtl. Kräuter (Schnittlauch).

### Streichbutter.

Man stellt sich die gleiche Masse her wie oben und gibt nach dem Abkühlen 50 g schaumig gerührte Butter oder Margarine darunter.





Den Kindern schmeckt zur Milch ein Brot mit Buttermilchhonig ausgezeichnet



Zum Hefeaufstrich gibt man die zerbröckelte Hefe ins heiße Fett

### Hefeaufstrich.

100 g Hefe, 20 g Fett, Zwiebeln oder Porree (Lauch), 1 Eßlöffel Brösel,  $\frac{1}{16}$  l Wasser, Salz, evtl. Kümmel.

In heißem Fett läßt man gebadete Zwiebeln gelb werden und die zerbröckelte Hefe zergehen. Dann gibt man die Semmelbrösel und das Wasser dazu und läßt alles zusammen zu einem Brei einkochen, den man nach dem Abkühlen mit Salz und gebadem Kümmel vermischt. Statt Kümmel kann man auch Basilikum oder Schnittlauch verwenden.

### Leberpaste (R).

Etwa 100 g Leber (Kalt), 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), Salz, etwas Fett zum Braten, 3 große, gekochte Kartoffeln, 1 saure Gurke, Kräuter, Senf.

Die Leber wird mit der Zwiebel angeschmort, dann mit allen anderen Zutaten durch die Maschine gegeben und zuletzt kräftig abgeschmeckt.

### Quirlfett.

125 g fetter Schweinebauch oder magerer Speck, 2 alte Brötchen, 2 große Zwiebeln oder Lauch (Porree), 1 Teelöffel Thymian, etwas Weisfuch, Basilikum, Salz.

Der mit wenig Wasser weichgedünstete Schweinebauch wird durch die Maschine gedreht, ebenso Brötchen und Zwiebeln. Dann gibt man die Masse mit den Gewürzen in die Pfanne, gießt

die restliche Dünstbrühe zu und brät alles unter häufigem Wenden gut durch. Man hebt die Masse in einer PorzellanSchüssel auf und verwendet sie als Brotaufstrich oder gibt sie zu Pellkartoffeln.

### Apfelschmalz.

100 g Schmalz, 125 g Zwiebeln oder das Weiße vom Lauch (Porree), 500 g säuerliche Äpfel, Majoran oder Thymian.

Äpfel- und Zwiebelwürfel dünstet man an, gibt dann das Schmalz dazu, läßt alles unter Rühren ausbraten und stellt es kalt.

### Rochkäse.

250 g Quarg, 1 Teelöffel Butter oder Margarine,  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch.

Den trockenen Quarg läßt man etwa 1 Woche an einem warmen Ort mit einem Tuch bedeckt stehen und reif werden, ab und zu wird er mit der Gabel umgerührt. Der Käse muß durch und durch glasig sein. Dann gibt man in einen nicht abgesprungenen Topf die Margarine, darauf den Käse und fügt die heiße Milch hinzu. Unter dauerndem Rühren läßt man alles noch einmal aufkochen (Vorsicht, brennt leicht an!) und stellt kühl. Der Rochkäse hält sich ungefähr 1 Woche. Er wird mit Salz und Kümmel gewürzt.

### Brotaufstriche mit Quarg.

Der Quarg wird durch ein Sieb gegeben, mit etwas entrahmter Frischmilch oder Buttermilch angerührt und dann wahlweise vermischt mit:

Tomatenmark — geriebenem Rettich — geriebenen Äpfeln — feingeschnittenem, eingeweichtem Radobst — geriebenen Äpfeln, roten Rüben und Meerrettich — geriebenen Möhren mit frischen Kräutern.

### Gemüsebrotaufstrich.

4 Mohrrüben,  $\frac{1}{2}$  Anolle Sellerie, 2 Äpfel, 1 Gewürzgurke, 1 kleine Zwiebel oder Lauch (Porree), 60 g Quarg, Salz, 1 Eßlöffel gebadete Kräuter.

Die Gemüse und Äpfel werden gepunkt, gewaschen und fein geraspelt. Den Quarg streicht man durch ein Sieb und vermischt ihn mit dem Gemüse und den übrigen Zutaten.

### Meerrettich-Äpfel-Brotaufstrich (für den sofortigen Verbrauch).

1—3 Teelöffel Meerrettich, 3—4 Äpfel.

Die mit der Schale geriebenen Äpfel schmeckt man mit geriebenem Meerrettich ab.

## 2. Süß

### Aufstrich aus Fruchtmost.

$\frac{1}{2}$  l Fruchtmost (nach Belieben: Holunder-, Rirsch-, Johannisbeer-, Himbeer-, Erdbeer-) und Zucker nach Geschmack, 80 g Mehl oder Kartoffelmehl.

Wenn der Vorrat von Marmeladen und Mus zu Ende geht, kann sich die Hausfrau dadurch helfen, daß sie Obstläste andickt und als Brotaufstrich verwendet. Nur so viel davon herstellen, daß die Masse in spätestens 4 Tagen verbraucht ist.



### Gefochter Honig.

$\frac{1}{2}$  l Buttermilch oder Molke, 250 g Zucker, evtl. Zitronenschale oder Vanillezucker.

Buttermilch oder Molke und Zucker bringt man unter Rühren zum Kochen und kocht etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde, bis die Masse dicklich und honigähnlich wird. Nach Belieben kann man noch 250 g geriebene Apfel mitkochen.

## Getränke

### 1. Warme Getränke.

#### Deutscher Tee.

Hierbei kann sich jeder den Tee herausuchen, der seinem Geschmack am besten zusagt. Auch Mischungen kann sich jeder nach Geschmack selbst zusammenstellen. Es folgt eine Übersicht über die gebräuchlichsten Tees.

Art	Menge auf 1 l Wasser	Zubereitung	Mischung
Beerenblättertée (Erdbeerblätter, Brombeerblätter, Himbeerblätter, Heidelbeerblätter, Blätter von schwarzen Johannisbeeren)	2 Eßlöffel getrocknete Blätter	Aufguss 10 Minuten ziehen lassen	einzelne oder gemischt
Apfelschalentée	2 Eßlöffel getrocknete Schalen	kalt ansetzen, 8–10 Minuten kochen	mit Hagebuttentée
Hagebuttentée (Schalen und Kerne)	2 Eßlöffel	12 Stunden einweichen, kalt ansetzen, 10 Minuten kochen lassen	
Pfefferminztee	1 Eßlöffel	Aufguss	

#### Milchkaffee.

2 gehäufte Eßlöffel gemahlener Kaffee (ein beliebiger Malz- oder Kornkaffee),  $\frac{1}{4}$  l Wasser,  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch.

Der gemahlene Kaffee wird mit dem Wasser gut durchgekocht, etwas ziehen gelassen und dann durch ein Sieb in die erhitzte, entrahmte Frischmilch gegeben.

**Punschgetränke** eignen sich vorzüglich für den festlichen Tisch, sie werden hergestellt aus Süßmost oder Obstsaft und deutschem Tee (bes. Apfel-, Brombeer- und Hagebuttentée).

#### Teepunsch.

1 l Süßmost (Apfel-, Rirsch- und Johannisbeermost nach Belieben gemischt oder einzeln), Saft einer Zitrone oder etwas ungesüßter Rhabarbermost, 1 l nicht zu starker heißer Tee, evtl. ein Stück Zitronenschale, Gewürz nach Geschmack.

Man mischt alle Zutaten mit dem heißen Tee und läßt das Ganze bei mäßiger Hitze evtl. im Wasserbad noch einige Zeit ziehen. Darf nicht kochen!

### 2. Kalte Getränke.

In der heißen Jahreszeit kalte Tees — wie die in der Tabelle genannten —, die man je nach Geschmack mit Apfelmost oder etwas Zitronensaft vermischen kann.



Bei festlichen Gelegenheiten gibt es Teepunsch



Apfelschalentée ist goldhell und wohlgeschmeckend

Ein beliebtes Getränk ist auch Süßmost aller Art, mit etwas Wasser gemischt oder als sogenanntes **Milchmischgetränk** vermengt mit Milch (entrahmter Frischmilch, Buttermilch, geschlagener Dickmilch).

#### Einige Beispiele:

$1\frac{1}{2}$  l Milch:  $\frac{1}{4}$  l Erdbeer- u.  $\frac{1}{4}$  l Rhabarbermost,  
 $1\frac{1}{2}$  l Milch:  $\frac{1}{4}$  l Apfel- u.  $\frac{1}{4}$  l Hagebuttenmost,  
 $1\frac{1}{2}$  l Milch:  $\frac{1}{2}$  l Rhabarbermost,  
 $1\frac{1}{2}$  l Buttermilch:  $\frac{1}{2}$  l Quittenmost,  
 $1\frac{1}{2}$  l geschlagene Dickmilch:  $\frac{1}{2}$  l Johannisbeermost.

#### Göttertrank.

Ist besonders schmackhaft. Man verquirlt Buttermilch und saure Milch zu gleichen Teilen, gibt etwas feingeriebenen Pumpernickel oder Schwarzbrot hinzu, schmeckt mit Zucker ab und stellt kühl.

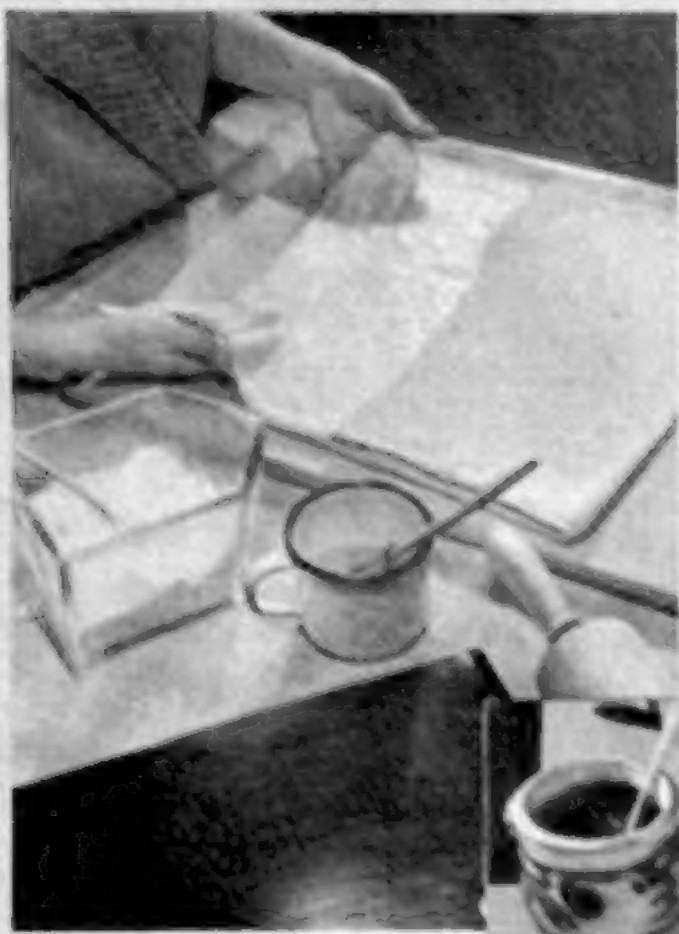
Für festliche Gelegenheiten bereitet man die „**Süßmostbowlen**“. Es ist auch hier die Zusammenstellung weitgehend dem persönlichen Geschmack überlassen. Nur einige Anregungen:

#### Rirschbowle.

500 g reife saure Rirschen,  $\frac{1}{2}$  Flasche roter Traubenmost, 125 g Zucker, etwas Wasser zum Auflösen des Zuckers,  $\frac{1}{2}$  Flasche Johannisbeermost,  $1\frac{1}{2}$  Flasche Traubenmost, Selterswasser.

Die entsteinten Rirschen läßt man mit dem roten Traubensaft und einigen feingestohenen Kernen  $1\frac{1}{2}$  Stunde stehen und gießt dann den Saft durch ein Sieb in das Bowlengefäß, gibt den aufgelösten Zucker, den übrigen Süßmost und das Selterswasser dazu.





Thüringer Frühstückstuchen: der mit zerlassenen Fett bestrichene Teig wird zusammen geschlagen und wieder ausgerollt



Lagentorte: man bäckt die Lagen in der Pfanne

### Kalte Ente.

2—3 Flaschen Apfel- und Traubenmost, Saft von einer Zitrone oder etwa  $\frac{1}{2}$  l ungesüßter Rhabarbermost, Schale einer Zitrone, 125 g Zucker, Selterswasser.

Zu dem Most gibt man den Zitronen- oder Rhabarbersaft, Zucker und die dünn abgeschälte Zitronenschale und läßt alles etwa  $1\frac{1}{2}$  Stunden stehen. Vor dem Anrichten nimmt man die Zitronenschale heraus, füllt mit Selters auf, gibt evtl. ein Stück Eis hinzu und zuckert dann noch etwas nach.

Aber Herstellung und Verwendung von Süßmost gibt der Rezeptdienst „Große Liebe zum Süßmost“ weitere Auskunft.

An Stelle von Zitrone kann man folgende Säfte oder Süßmoste verwenden:

1. ungesüßten Rhabarbersaft (Most),
2. Apfelmooft,
3. Schlehen- oder Berberichensaft,
4. Quittensaft

Quittensaft wird nach folgendem Rezept hergestellt:

Das „Belzige“ mit einem Tuch abreiben, Blüten ausstechen, Früchte abspülen und abtrocknen, mit Schale und Kerngehäuse reiben, die Masse in einen Beutel oder in ein Tuch geben und auspressen. Der Saft wird etwas trübe, dies beeinträchtigt jedoch den Geschmack nicht. Um den Saft haltbar zu machen, muß man ihn in kleinen Flaschen sterilisieren.

### Tomatentrant

500 g Tomaten, 500 g Apfel, 3 l Wasser, nach Belieben etwas Zucker.

Tomaten und Apfel werden gewaschen, geschnitten, in dem Wasser weichgekocht und durch ein

Tuch oder feines Sieb gegeben. Man kann dieses Getränk auch haltbar machen, indem man es in Flaschen füllt und sterilisiert.

## Baden

Die Hausfrau braucht auch in der heutigen Zeit nicht ganz auf das Baden zu verzichten. Natürlich wird sie sich etwas umstellen und bestimmte Gebäckarten bevorzugen müssen. Sie wird in erster Linie Hefegebäck herstellen, häufig auch in Verbindung mit Kartoffeln und Möhren. Einige dieser Gebäckarten eignen sich auch gut zum Frühstück, besonders für den Sonntag. Die Zutat an Fett wird dadurch aufgewogen, daß man Brotaufstrich einsparen kann.

Noch ein praktischer Hinweis: Getrocknete Kürbiskerne können an Stelle von gehackten Mandeln oder Nüssen verwendet werden.

### Hefenapfstuchen (Grundrezept für Hefeteige)

500 g Mehl (evtl. zur Hälfte Vollkornmehl), 50 g Fett, 50 g Zucker, 30 g Hefe, reichlich  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, eine Messerspiße Salz, wenn vorhanden abgeriebene Zitronenschale und 80 g Rosinen. Alle Zutaten müssen lauwarm sein.

Mehl in eine tiefe Schüssel sieben, in der Mitte eine Vertiefung machen und dahinein die mit Zucker und etwas lauwärmer Milch verrührte Hefe geben. Dann rührt man vorsichtig etwas Mehl und die restliche Milch dazu und läßt das „Hefestück“ etwa 10 Minuten gehen. Dann arbeitet man nach und nach alle Zutaten darunter und schlägt den Teig, bis er Blasen wirft und sich von der Schüssel löst. Ein Tuch überdecken und den Teig etwa 1 Stunde gehen lassen. Dann gibt man ihn in eine gefettete Form, läßt ihn nochmals kurz gehen und bäckt ihn bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde. (Garprobe mit einem spitzen Hölzchen!)

### Kartoffelmilchbrot.

250 g Mehl, 40 g Fett, 60 g Zucker, 40 g Rosinen, 150 g gekochte, geriebene Kartoffeln, Salz, 20 g Hefe,  $\frac{1}{2}$  l entrahmte Frischmilch, evtl. abgeriebene Zitronenschale.

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen (siehe oben). Zuletzt die Kartoffeln begeben, ein Brot daraus formen, bei guter Hitze etwa  $\frac{3}{4}$  Stunde auf dem Blech backen.

### Thüringer Frühstückstuchen.

500 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz, 30 g Zucker,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, 50 g Margarine, 25 g Hefe, zum Bestreuen Zucker evtl. Zimt, entrahmte Frischmilch zum Bestreichen.

Aus Mehl, Salz, Zucker, Hefe und Milch einen Hefeteig (aber ohne das Fett!) bereiten (siehe oben). Nach dem Gehen ausrollen, mit dem Fett bestreichen, zusammenfalten, wieder ausrollen. Dies mehrere Male wiederholen. Zuletzt auf einem gefetteten Blech ausrollen, mit Milch bestreichen, mit Zucker bestreuen und bei guter Hitze backen.



### **Bauernplätz.**

500 g Mehl,  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch,  
30 g Fett, 40 g Zucker, 1 Eßlöffel Salz,  
30 g Hefe.

Alle Zutaten zu einem lockeren Hefeteig verarbeiten (siehe vorige Seite) und den Plätz in einer gefetteten Kastenform bei mittlerer Hitze 1 Stunde baden.

### **Kürbisstollen.**

500 g Mehl, 250 g Kürbis,  $\frac{1}{8}$  l entrahmte Frischmilch, 125 g Zucker, 30 g Fett, 60 g Rosinen, 30 g Hefe, eine Messerspitze Salz, evtl. Zitronenschale.

Kürbis schneiden und mit  $\frac{1}{8}$  der Milch gar kochen, durch ein Sieb rühren, Fett, Zucker, Salz, Rosinen und evtl. Zitronenschale hinzugeben. In die Mitte des in eine Schüssel gesiebten Mehles gibt man die mit der restlichen Milch und Zucker verrührte Hefe und den lauwarmen Kürbisbrei. Man rührt etwas Mehl darunter, läßt 10 Minuten gehen, wirkt dann den Teig zusammen, schlägt ihn bis er Blasen wirft und läßt noch einmal eine Stunde gehen. Einen Stollen daraus formen und 1 bis  $1\frac{1}{4}$  Stunde baden. — Nach Belieben den fertigen noch warmen Stollen mit Margarine oder Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen.

### **Lagentorte.**

375 g Mehl, 1 Ei, 80 g Zucker, 30 g Butter oder Margarine,  $\frac{1}{4}$  Backpulver, knapp  $\frac{1}{8}$  l entrahmte Frischmilch.

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten und  $\frac{1}{2}$  cm dick austollen. Teigplatten in Tellergröße ausschneiden und in einer gefetteten Pfanne zugedeckt langsam gar baden. Kuchen solange sie noch warm sind mit Marmelade bestreichen und mehrfach aufeinanderlegen.

### **Gewürzkuchen.**

60 g Fett, 250 g Zucker, Pfefferkuchengewürz, evtl. 50 g Kakao, 200 g geriebene, rohe Möhren, 500 g Mehl, 1 Backpulver, etwa  $\frac{1}{8}$  l entrahmte Frischmilch, 75 g Zitronat.

Fett, Zucker, Gewürz (und evtl. Kakao) gut verrühren. Möhren und das mit dem Backpulver gemischte, gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch hinzugeben. Zuletzt das gewürfelte Zitronat untermischen. Der Teig wird in einer gefetteten evtl. mit gefettetem Papier ausgelegten Kastenform 60—70 Minuten bei schwacher Mittelhitze gebacken.

### **Kartoffelbrezeln.**

250 g Mehl, 250 g gekochte, geriebene Kartoffeln, knapp  $\frac{1}{4}$  l entrahmte Frischmilch, 20 g Fett, 30 g Hefe, 40 g Zucker.

Aus allen Zutaten einen Hefeteig herstellen (siehe Seite 24). Zuletzt die Kartoffeln zugeben. Nachdem der Teig gegangen ist, Brezeln formen, nochmals aufgehen lassen, evtl. mit grobem Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze baden.

### **Haferflodenplätzchen.**

125 g Haferfloden, 150 g Mehl, 60 g Butter oder Margarine, 100 g Zucker, evtl. Vanillezucker, 1 Ei, 4 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, Salz.

Mehl mit Haferfloden und Zucker mischen, auf ein Brett geben, in die Mitte die mit dem Ei verquirlte Milch gießen, Fettflöckchen dazugeben und alles schnell zusammenkneten. Mit einem Teelöffel Plätzchen aufs Backblech setzen und bei mäßiger Hitze hellbraun baden.

### **Einfache Reks.**

400 g Mehl, 100 g Zucker, 50 g Fett, 1 Ei, 4 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, 1 Backpulver, evtl. abgeriebene Zitronenschale und Vanillezucker, Salz.

Mehl mit Zucker und Backpulver vermischt auf ein Brett geben. In die Mitte die mit dem Ei verquirlte Milch gießen, Fettflöckchen dazugeben und alles schnell zu einem Teig verarbeiten, den man einige Zeit kühl stellt. Den Teig messerrückendick austollen, mit dem Reibeisen mustern, kleine Rechtecke austradeln und auf einem gefetteten Blech bei mittlerer Hitze hellbraun baden.

### **Braune Pfeffernüsse.**

200 g Sirup, Runkelhonig oder Marmelade, 100 g Zucker, 30 g Fett, 15 g Pottasche, 2 Eßlöffel Rosenwasser oder lauwarmes Wasser, 2 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, 375 g Mehl, Pfefferkuchengewürz.

Sirup, Runkelhonig oder Marmelade mit dem Zucker und Fett aufkochen und zu dem Mehl geben, das man in eine Schüssel gesiebt hat. Das Gewürz, die Milch und die in dem Rosenwasser aufgelöste Pottasche hinzugeben und den Teig sehr gut durchkneten. Der Teig muß etwa 8 Tage ruhen und wird dann noch einmal durchgeknetet und zu fingerdicken Rollen geformt, von denen man 1 cm lange Stücken abschneidet, die man mit den Händen nachformt und auf einem eingefetteten Blech bäckt. Statt Runkelhonig kann man auch den „Gekochten Honig“ (s. Seite 23) nehmen.

In der „Schriftenreihe für die praktische Hausfrau“ sind ferner zum Einzelpreis von 20 Pfg. folgende Hefte erschienen:

1. Gut kochen! Gut wirtschaften!
2. Gut baden im eigenen Herd!
3. Gut nähen für den Hausgebrauch.
4. Gut fliden! Gut stopfen!
5. Guter Rat für Haus und Küche.

6. Was essen wir heute zum Abendbrot?
7. Einmachen von Obst und Gemüse.
8. Frühstück und Zwischenmahlzeiten.
9. Frischkost an jedem Tag.
10. Fische, nahrhaft und gesund.

Die vollständige Schriftenreihe wird auf Wunsch in einer kostenlosen praktischen Sammelmappe geliefert. Diese Hefte sind zu beziehen durch alle Dienststellen

der NS-Frauenshaft  
des Deutschen Frauenwerkes  
des Frauenamtes der DAF, Abt. B. E.

} Jeder Gau unterhält Lager in sämtlichen Heften.

Mitglieder der genannten Organisation bestellen die Hefte durch ihre Ortsgruppen.

Etwaige Anfragen sind zu richten an den Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung, Berlin NW 7, Friedrichstraße 154; bei kleineren Bestellungen Voreinsendung des Gegenwertes erbeten.

(Postcheckkonto Berlin Nr. 167592)



## Inhaltsübersicht

	Seite		Seite
<b>Vorwort / Einleitung — Einiges aus der Ernährungswissenschaft</b> .. .. . (2. Umschlagseite)		<b>Mittagessen</b> .. .. .	8
<b>Rüchentechnische Hinweise</b> .. .. .	1	<b>Abendbrot</b> .. .. .	16
<b>Maßstabelle</b> .. .. .	2	<b>Frischkost</b> .. .. .	20
<b>Praktische Winke</b> .. .. .	2	<b>Gewürzkräuter</b> .. .. .	21
<b>Wochentüchenszettel</b> .. .. .	3	<b>Brotaufstrich</b> .. .. .	21
<b>Rezeptteil: Frühstück</b> .. .. .	7	<b>Getränke</b> .. .. .	23
		<b>Baden</b> .. .. .	24

## Inhaltsverzeichnis

**E = Eintopf      R = Resteverwertung      S = Schnellgerichte**  
Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet

	Seite		Seite		Seite		Seite
<b>S</b> Altenländer Kinder-		Griechische . . . . .	16	Aels, einfache . . . . .	25	Quirlfett . . . . .	22
suppe . . . . .	7	Gurken, gefüllt . . . . .	11	Airschowle . . . . .	23	Quittenfett . . . . .	24
Apfelbettelmann . . . . .	15	Gurkenfleisch . . . . .	9	Airschpfanne . . . . .	15		
Apfelbrot . . . . .	15	Gurken-Tomaten-Ge-		Airschstrudel . . . . .	15	<b>R</b> habarber-Griech-	
Apfelplinsen . . . . .	20	müße . . . . .	13	<b>S</b> Alätermilch . . . . .	7	Auslauf . . . . .	15
Apfelschmalz . . . . .	22			Aochläse . . . . .	22	Rhabarberspeise . . . . .	16
<b>S</b> Apfeltunke . . . . .	20	Hasdraten in der		Rot- und Weißkohl-		<b>E</b> Rindfleisch mit Grau-	
		Form . . . . .	9	Trischkost . . . . .	20	pen und Spargel . . . . .	10
Backblechkartoffeln . . . . .	19	<b>S</b> Haserbrei, friesischer . . . . .	7	Rohlbraten . . . . .	10	<b>E</b> Rindfleisch mit Möb-	
Bauernplag . . . . .	25	Haserfloedenbratlinge		Rohlbrat, gefüllt . . . . .	11	ren und Äpfeln . . . . .	10
Birnengemüse mit		mit Spinat . . . . .	11	Rohlrollen, gebacken . . . . .	11	Note Rüben — Frisch-	
Äpfeln . . . . .	16	Haserfloedenplätzchen . . . . .	25	Rohlrüben, Frischkost . . . . .	21	kost . . . . .	21
<b>S</b> Blaubeerspeise . . . . .	19	<b>S</b> Hagebuttensuppe . . . . .	8	Rohlrüben, gefüllt . . . . .	11	<b>S</b> Note Rüben — Ge-	
<b>S</b> Bröckelgöhen . . . . .	18	Hefeaufschlag . . . . .	19	Rohlrüben, geschmort . . . . .	13	müße mit Speck . . . . .	17
Prottaustrich:		Hefe-Prottaustrich . . . . .	22	<b>E</b> Rübiseintopf . . . . .	13	Russischer Salat . . . . .	19
mit Apfelschmalz . . . . .	22	Hefelöcher . . . . .	19	Rüdis-Frischkost . . . . .	21		
mit Fruchtast . . . . .	22	Hefenapfuchen . . . . .	24	Rüdisgemüse . . . . .	14	<b>S</b> Sauerampfersuppe . . . . .	8
mit Gemüse . . . . .	22	Hefepflinsen . . . . .	19	<b>E</b> Rüdis-Kartoffel-		Sauertraut-Frischkost . . . . .	20
mit Hefe . . . . .	22	Himmel und Erde . . . . .	18	gericht . . . . .	18	Sauertrautpastete . . . . .	11
Honig gekocht . . . . .	23	Holunderspeise . . . . .	16	Rüdispeise . . . . .	16	Schrotbrei . . . . .	7
Kochläse . . . . .	22	Holundersuppe . . . . .	8	Rüdisstollen . . . . .	25	Sellerie-Frischkost . . . . .	20
<b>R</b> Leberpaste . . . . .	22	Honig, gekocht . . . . .	23	Rüdisuppe . . . . .	8	Selleriegemüse . . . . .	13
mit Meerrettich-Äpfel	22	Husarensalat . . . . .	19			Selleriefleisch . . . . .	9
mit Weichswiege . . . . .	21			Pagentorte . . . . .	25	Selleriekartoffeln . . . . .	13
mit Quarg . . . . .	22	Jägerlohl . . . . .	13	<b>S</b> Leberkartoffeln . . . . .	10	Sellerieküchlein . . . . .	11
Quirlfett . . . . .	22			<b>R</b> Leberpaste . . . . .	22	Sellerieemus mit Kart-	
Streckbutter . . . . .	21	Reibtopf ragout . . . . .	9	<b>S</b> Leineweber . . . . .	18	toffelbrei . . . . .	17
<b>R</b> Brotsuppe . . . . .	8	Reibte Ente . . . . .	24	Lungenemus . . . . .	9	Sellerieuppe . . . . .	8
Buttermilchküchle . . . . .	19	Kartoffeln in Milch				Spargelkartoffeln . . . . .	17
<b>S</b> Buttermilchpfann-		gebacken . . . . .	14	Mayonnaise, gekocht . . . . .	21	Spinat-Frischkost . . . . .	20
fuchen . . . . .	18	<b>S</b> Kartoffeln mit Butter-		Meerrettich-Austrich . . . . .	22	<b>S</b> Spinatsuppe . . . . .	8
		milch . . . . .	18	<b>S</b> Meerrettichkartoffeln . . . . .	13	Streckbutter . . . . .	21
<b>ES</b> Gifeler Eintopf . . . . .	13	Kartoffelapfelstrudel . . . . .	15	Milchkaffee . . . . .	23	Strichelsuppe . . . . .	7
<b>E</b> Fleischgemüsepastete . . . . .	10	<b>R</b> Kartoffelaufschlag mit		Milchmischgetränke . . . . .	23	<b>E</b> Szegediner Gulasch . . . . .	10
<b>R</b> Fleischkartoffel-		Fleischbeilage . . . . .	17	Milchschäum . . . . .	16		
schmarren . . . . .	9	Kartoffelbrezeln . . . . .	25	Milchsuppe, braun . . . . .	7	Tee, Apfel . . . . .	23
<b>RS</b> Fleischtunke . . . . .	9	Kartoffelgericht,		<b>S</b> Mähren mit Rauch . . . . .	13	Tee, Beerenblätter . . . . .	23
		norddeutsches . . . . .	18	Mähren-Frischkost . . . . .	20	Tee, Hagebutten . . . . .	23
Gemüse-Prottaustrich . . . . .	22	<b>S</b> Kartoffelgulasch . . . . .	10	<b>S</b> Mährensuppe . . . . .	8	Tee, Pfefferminz . . . . .	23
Gemüsebrühe . . . . .	8	Kartoffelkeßfuchen . . . . .	14	<b>S</b> Müsli . . . . .	7	Teeunsch . . . . .	23
<b>E</b> Gemüsegulasch . . . . .	12	Kartoffelküche ohne Ei . . . . .	14			Thüringer Frühstück-	
<b>R</b> Gemüsehasdraten . . . . .	11	Kartoffelmilchbrot . . . . .	24	Rudeln, selbst zu		fuchen . . . . .	24
Gemüsenudeln . . . . .	17	<b>S</b> Kartoffelscheiben mit		machen . . . . .	14	Tomaten, gefüllt . . . . .	11
Gemüsetunke . . . . .	14	Äpfeln gebacken . . . . .	18	<b>E</b> Rudelpastete mit Rot-		Tomatentrunk . . . . .	24
Gewürzkräuter . . . . .	21	Kartoffelschmarren . . . . .	18	kohl und Äpfeln . . . . .	12		
Gewürzfuchen . . . . .	25	Kartoffel-Spargel-				<b>E</b> Weißkohl mit Toma-	
Grütkrant . . . . .	23	Aufschlag . . . . .	17	Ofennudeln . . . . .	16	ten überbacken . . . . .	12
Graupen mit Milch		Kartoffeltaschen mit		Ofenschlupfer . . . . .	19	<b>S</b> Westfälischer Salat . . . . .	12
oder Buttermilch . . . . .	7	Apfelfülle . . . . .	15	Pfeffernüsse, braun . . . . .	25	<b>S</b> Widellöcher . . . . .	14
		<b>RE</b> Kartoffel-Tomaten-		Pilletchen . . . . .	14	Wurstbrei . . . . .	9
		Sauertraut-Aufschlag . . . . .	12	<b>E</b> Pilzgräupen . . . . .	17	Würze für Suppen	
						und Gemüse . . . . .	8

In Verbindung mit der Reichsfrauenführung  
herausgegeben vom Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung.

Bearbeitet von: Deutsches Frauenwerk, Abt. Volkswirtschaft -- Hauswirtschaft  
Deutsches Frauenwerk, Abt. Reichsmütterdienst  
Frauenamt der Deutschen Arbeitsfront  
Reichsnährstand, Abt. II H / Hauswirtschaft  
Reichsgesundheitsführung.

Für den Inhalt verantwortlich: Elisabeth Aldenhoven.  
Die Aufnahmen wurden in der Versuchsstube des Verlages Otto Beyer,  
Leipzig, von Lehmann-Tovote unter Leitung von Cornelia Ropp gemacht.

Verlag für Volkswirtschaftliche Aufklärung  
Dr. Tautenbahn R.-G., Berlin.